

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan. Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan.

Perubahan anatomis pada ibu hamil terjadi pada sistem reproduksi (uterus, serviks, ovarium, dan payudara), sistem pencernaan (mulut, gusi, lambung, usus halus, dan usus besar), sistem kardiovaskular (Jantung, volume dan komposisi darah dan sirkulasi darah), sistem perkemihan, sistem integument (muka, kulit, kelenjar, dan perut), sistem pernafasan (hidung, toraks, diafragma), sistem neurologi dan muskuloskeletal (Jannah Nurul, 2010).

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil Trimester III. Seiring bertambahnya usia kehamilan, postur wanita berubah untuk mengompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol, dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang ke arah dalam menjadi berlebihan. Relaksasi sendi

sakroiliaka, yang mengiring perubahan postur, menyebabkan berbagai tingkat nyeri punggung setelah ketegangan yang berlebihan, keletihan, postur membungkuk, atau mengangkat sesuatu (Reeder M K & Griffin, 2011).

Penelitian yang di laksanakan di *Raja Mutiah Medical Collage and Hospital India* 2014, menjelaskan angka kejadian nyeri tulang belakang pada kehamilan terjadi 53% pada usia kehamilan dibawah usia kehamilan 20 minggu, 76% terjadi saat usia kehamilan berkisar 25-28 minggu, sedangkan angka kejadian meningkat menjadi 80% nyeri tulang belakang terjadi pada usia kehamilan 31-35 minggu pada 106 ibu hamil yang mengalami nyeri tulang belakang (Kurup et.al, 2012). Angka kejadian nyeri punggung di Indonesia saat kehamilan dari 180 ibu hamil yang di teliti, 47% mengalami nyeri punggung (Suharto, 2001; Nuzulul 2015).

Berdasarkan penelitian Robinson, dkk (2010) menyatakan bahwa selain pengaruh anatomis, tingkat stress yang di akibatkan rasa ke khawatiran, tekanan dan pengaruh psikologis lain selama hamil menjadi faktor pendukung terjadinya nyeri punggung. Rangsangan stres menstimulasi otot-otot menjadi menegang sehingga memicu timbulnya nyeri (Robinson, dkk). Perubahan ini dan perubahan lainnya dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada moskuloskeletal. Perubahan pada system moskuloskeletal dapat menyebabkan terjadinya nyeri pada tulang belakang pada kehamilan (Bayu Irianti, dkk, 2010).

Nyeri tulang belakang yang dialami akan memicu terjadinya stres dan perubahan mood pada ibu hamil yang berujung terhadap semakin

memburuknya nyeri tulang belakang (*Association Chartered Physiotherapist for Women Health*). Herryanto (2004 dalam Defryan, 2011) menyatakan bahwa kejadian nyeri punggung kebanyakan tidak mengakibatkan kecacatan tapi menyebabkan gangguan aktivitas kerja. Nyeri punggung saat kehamilan apabila tidak segera di tangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Ibu hamil akan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari – hari.

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat dikurangi dengan mempraktikkan posisi tidur miring dengan bantal atau penyangga diantara kedua tungkai. Manfaat dari posisi tidur miring dapat mengurangi tekanan pada area vertebrata atau tulang belakang. Selain itu juga posisi miring kiri bukan hanya memaksimalkan aliran darah dan gizi ke plasenta tetapi juga meningkatkan fungsi ginjal, yang berarti pembuangan yang lebih baik dari produk cairan sisa sehingga pembengkakan (edema) di tangan, kaki, dan pergelangan kaki bisa berkurang. Sedangkan dengan posisi tidur miring kanan jantung akan berada dalam posisi yang aman karena tidak tertekan oleh organ yang lain (Heidi Murkoff, 2006).

Hal ini ditegaskan oleh penelitian yang dilakukan Santi Umi Rosdiani dan Faridah Umamah, Apriliyanti Mafikasari, dan Evi Nurdiyana mengatakan bahwa populasi ibu hamil trimester III melakukan posisi tidur miring untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung didapatkan hasil $P=0,000$ artinya ada hubungan antara posisi tidur miring dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan adanya kejadian tersebut, perlu

dilakukan asuhan sehingga keluhan bisa di kurangi dan menimbulkan komplikasi (Hani, dkk, 2010).

Berdasarkan penguraian di atas penulis tertarik untuk menerapkan asuhan posisi tidur miring terhadap nyeri punggung (*back pain*) pada ibu hamil trimester III.

B. Rumusan Masalah

Apakah posisi tidur miring dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III ?

C. Tujuan Asuhan Kebidanan

Untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil setelah diberikan asuhan kebidanan berupa penatalaksanaan posisi tidur miring.

D. Manfaat Asuhan Kebidanan

1. Manfaat Teoritis

Menambah informasi dan wawasan bagi pengembangan ilmu kebidanan khususnya wawasan mengenai penatalaksanaan posisi tidur miring untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Klien mendapatkan asuhan pemberian posisi tidur miring untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi Bidan Praktik Mandiri

Diharapkan asuhan ini bermanfaat bagi bidan sebagai bahan masukan dalam penatalaksanaan nyeri punggung dan upaya meningkatkan kualitas pelayanan di BPM.

c. Bagi Pendidikan Kebidanan

Memberikan informasi yang dapat di jadikan pemikiran dalam meningkatkan dan mengembangkan materi perkuliahan di masa yang akan datang khususnya penatalaksanaan posisi tidur miring untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

d. Bagi Profesi IBI

Hasil asuhan ini di harapkan dapat menjadi bahan masukan khususnya bagi profesi kebidanan agar meningkatkan mutu kualitas pelayanan dan penatalaksanaan posisi tidur yang benar yaitu miring dapat menjadi alternatif sebagai upaya untuk mengurangi nyeri punggung.

e. Bagi Pemberi Asuhan

Sebagai sarana untuk melatih, meningkatkan kemampuan yang didapatkan di lapangan dalam memberikan penatalaksanaan posisi tidur miring untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.