

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan impian setiap wanita dan merupakan salah satu cara untuk mencapai kesempurnaan seorang ibu. Proses ini diawali dengan adanya pembuahan (konsepsi), masa pembentukan bayi dalam rahim, dan diakhiri dengan lahirnya sang bayi (Datta, 2007).

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 sampai ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu, minggu ke-28 hingga ke-40 (Elisabeth, 2015).

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti *dispnea*, *insomnia*, *gingivitis*, *epulsi*, sering buang air kecil, ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung bawah, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (*non pitting*) dan perubahan mood serta

peningkatan kecemasan (Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2004; Perry, *et al*, 2010).

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal (Lichayati, 2013).

Pada umumnya rasa nyeri dan pegal di pinggang itu merupakan hal yang wajar dialami oleh para ibu hamil. Rasa nyeri pinggang saat hamil merupakan sebagai akibat dari perubahan fisik yang dialami oleh ibu karena proses kehamilan itu sendiri. Ketika sedang hamil dan kondisi perut ibu makin membesar maka beban berat berubah menjadi semakin ke depan. Beban berat yang semakin ke depan membuat tulang belakang juga ikut tertarik ke depan, dan otot-otot disekitar tulang belakang akan bekerja lebih keras untuk menahan tarikan ke depan sehingga itulah yang mengakibatkan punggung terasa nyeri dan pegal pada ibu hamil (Proverawati, 2010). Hal ini dikarenakan banyaknya perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan, misalnya dengan membesarnya uterus maka akan berpengaruh terhadap pemenuhan istirahat tidur karena kesulitan dalam menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormon dapat menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memulai maupun mempertahankan tidur (Tiran, 2007).

Nyeri punggung bawah atau panggul saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28. Tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa, Febriana dkk (2014). Nyeri panggul sering diperparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan “nyeri panggul yang lama”. Backache ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 60% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut (Yosefa, Febriana dkk, 2014). Keluhan nyeri panggul yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. salah satu cara adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. (Menurut Yuliarti dan Nurheti, 2010).

Membesarnya rahim pada kehamilan menyebabkan pusat gravitasi tubuh ibu berubah menjadi lordosis, hal itu berkembang pada akhir kehamilan sehingga menyebabkan nyeri punggung. Wanita hamil dapat meredakan nyeri punggungnya dengan beberapa cara termasuk melakukan latihan goyang panggul dan berjalan dengan panggul miring ke belakang. (Williams & Wilkins. Suzan A.Orshan. 2008).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Sahar, dkk 2016). Dalam jurnal *The Effect of Practicing Pelvic Rocking Exercise on Lowering Disability Level through Decreasing Pregnancy Related Lower Back Pain*. untuk pengisian pengukuran skala nyeri berbentuk kuesioner oleh pasien dan penilaian (observasi) yang dilakukan oleh peneliti terhadap 100

sampel ibu hamil dengan cara masing-masing pasien diperlakukan sama dengan pelvic rocking untuk pengurangan nyeri pinggang kehamilan. Pelvic rocking dapat menurunkan intensitas nyeri pinggang ibu hamil trimester III. Dengan nilai ($P = \leq 0,001 < 0,05$), (Sahar. A. Elkheshen 1, Hend S. Mohamed 2, Hala. A. Abdelgawad 3, 2016).

Pelvic rocking exercise merupakan salah satu bentuk latihan efektif dan mempunyai beberapa keuntungan. *Pelvic rocking* dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin ke depan dari pinggang ibu secara sementara. Latihan ini juga dapat mengurangi tekanan pembuluh darah di area uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih (vesika urinaria) ibu. *Pelvic rocking* juga membantu ibu untuk relaks dan meningkatkan proses pencernaan (Handajani, 2013).

Pelvic Rocking merupakan cara aman untuk menjaga nada otot perut. Selain membantu untuk meringankan sakit punggung dengan meregangkan punggung bawah otot, goyang panggul dapat digunakan sebagai bagian dari teratur kehamilan latihan rutin, dan juga dapat digunakan dalam sakit punggung keadaan darurat.

Berdasarkan pada permasalahan diatas penulis tertarik untuk melakukan asuhan lebih lanjut tentang “penatalaksanaan *pelvic rocking* untuk menurunkan nyeri pinggang pada kehamilan trimester III”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : bagaimana penatalaksanaan *pelvic rocking* untuk menurunkan nyeri pinggang pada kehamilan trimester III?

C. Tujuan Asuhan

Melaksanakan asuhan dengan *pelvic rocking* untuk menurunkan nyeri pinggang pada kehamilan trimester III

D. Manfaat Asuhan

1. Manfaat Teoritis

Hasil asuhan ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan yang dapat menambah wawasan khususnya mengenai penatalaksanaan *pelvic rocking* untuk menurunkan nyeri pinggang pada kehamilan trimester III

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Memberikan asuhan penggunaan *pelvic rocking* untuk menurunkan nyeri pinggang pada kehamilan trimester III

b. Bagi Bidan Praktik Mandiri (BPM)

Diharapkan asuhan ini bermanfaat bagi bidan sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan kesehatan di BPM

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan dokumentasi dalam asuhan kebidanan pada kehamilan khususnya mengenai penerapan *pelvic rocking*

d. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai Pelvic Rocking Untuk Menurunkan Nyeri Pinggang Kehamilan Trimester III

