

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu kondisi yang alamiah dan fisiologis, diawali dengan konsepsi dan akan berkembang menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan. Pada masa kehamilan ibu akan mengalami perubahan – perubahan baik dari perubahan fisik, psikologis dan hormonal oleh karena itu harus tetap diwaspadai karena dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau keluhan yang bersifat fisiologi selama kehamilan. ketidaknyamanan selama kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, pada trimester pertama dari awal konsepsi sampai minggu ke 12 akan terjadi perubahan hormonal,produksi, anatomi dan fisiologi, keluhan-keluhan yang akan dialami oleh ibu pada trimester satu akan mengalami mual, muntah, pusing, meriang dan lemas. Selanjutnya trimester ke dua dan tiga keluhan yang akan ibu alami perubahan seiring dengan perubahan fisik yang dialami oleh ibu dan semakin bertambahnya ukuran janin yaitu nyeri punggung, edema kaki, keputihan, konstipasi, sering BAK,keram kaki.(Pengabdian & Kebidanan, 2022)

Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III antara lain sering buang air kecil, nyeri ligament,keputihan, sesak nafas nyeri punggung dan gangguan tidur. Diantara keluhan tersebut yang paling umum dilaporkan adalah nyeri punggung.

Nyeri punggung bawah adalah suatu sindrom nyeri yang terjadi pada region punggung bagian bawah akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah ke depan. Factor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan pengaruh hormone relaksin terhadap ligament, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Angka prevalensi nyeri di Indonesia didapatkan bahwasannya 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan nyeri sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan nyeri ringan. (Cisarua et al., 2020)

Pada saat hamil mengalami nyeri punggung harus segera mendapatkan penanganan karena dampak yang bisa terjadi jika nyeri punggung pada ibu hamil yang tidak tertangani adalah terganggunya rasa aman dan nyaman, terganggunya aktivitas selama kehamilan, meningkatkan nyeri punggung., (Septiani, 2021)

Salah satu cara atau therapy farmakologinya untuk mengurangi nyeri punggung bisa dengan berupa obat analgesic dan disisi lain juga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan melakukan senam hamil secara teratur, senam hamil merupakan kegiatan atau materi ekstra di kelas ibu hamil dalam melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung, senam hamil merupakan bentuk olahraga atau latihan yang mempunyai manfaat yaitu menyehatkan tubuh ibu yang akan memproduksi endorphen lebih banyak endorphen sebagai zat yang memiliki prinsip kerja seperti morfin berfungsi untuk memberikan rasa tenang atau

mengatasi stress pada saat hamil, meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta pada masa kehamilan. Senam hamil juga bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga berfungsi secara optimal dalam persalinan normal.(Cisarua et al., 2020)

Manfaat dari senam hamil berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Septiani, 2021) bahwasannya senam hamil sangat efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Yaitu bisa menurunkan perasaan stress, merelaksasikan diri sendiri dengan rasa aman dan nyaman.

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka yang menjadi masalah dalam asuhan ini adalah “ penatalaksanaan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah ini adalah bagaimana penatalaksanaan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III ?.

C. Tujuan Asuhan

Memberikan asuhan kebidanan kehamilan untuk menurunkan nyeri punggung yaitu dengan penatalaksanaan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan serta perkembangan pelayanan kebidanan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

Mampu memberikan asuhan kepada ibu hamil dengan Penatalaksanaan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

b. Bagi bidan

Dapat mengimplementasikan asuhan dengan penatalaksanaan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III

c. Bagi institusi pendidikan

Dapat dijadikan suatu pustaka atau bahan ajar baru, serta bahan masukan bagi mahasiswa kebidanan dalam mengaplikasikan teori penelitian

d. Bagi klien

Dapat menjadi pengalaman baru serta menambah pengetahuan mengenai senam hamil terhadap nyeri punggung saat kehamilan trimester III.

