

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan ini merupakan pertemuan sel telur dengan sperma yang diikuti dengan perubahan fisiologis dan psikologis, kehamilan ini berlangsung kurang lebih 200 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu), apabila kehamilan berlangsung 40 minggu disebut dengan kehamilan matur (cukup bulan), kehamilan 23 dan 35 minggu juga disebut kehamilan premature (Brayshaw, 2013).

Sepertiga massa kehamilan akhir atau kehamilan trimester ke III merupakan periode dimana kehamilan bulan terakhir yang dimulai pada minggu ke 28 – 40 minggu, selama kehamilan ibu hamil mengalami perubahan baik fisik maupun psikologi yang bisa menyebabkan ketidaknyamanan. Diantaranya perubahan fisik ibu hamil yaitu nyeri pinggang, sedangkan perubahan psikologis ibu hamil diantaranya rasa takut terhadap nyeri, kesiapan orangtua menantikan lahirnya bayi, serta ketakutan kehilangan kendali saat sedang persalinan (S. Fauziah, 2012).

Survey laporan hasil *national vital statistic report* 2015 jumlah kehamilan di Amerika diperkirakan sekitar 4.148.949 orang, berdasarkan data dari kemenkes RI tahun 2018, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.324.562 orang, sedangkan di Jawa Barat jumlah ibu hamil 5.909.894 orang, jumlah ibu hamil di wilayah Cianjur mencapai 6,57 % (Riskesdas, 2018).

Dalam melaksanakan tindakan keperawatan, perawat memiliki peran diantaranya yaitu : 1) pemberi asuhan keperawatan 2) advokasi 3) pendidik 4) konseling 5) kolaborasi dengan tim medis lain nya, ketika melakukan asuhan keperawatan, pemberi tindakan asuhan keperawatan yaitu sebagai pemberi kenyamanan yang dapat dipercaya dalam meningkatkan peran perawat. Peran perawat dalam mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti nyeri pinggang dapat di kaitkan dengan teori yang dikembangkan oleh Katherine Kolcaba, yang

menjelaskan bahwa kenyamanan adalah sesuatu yang sangat menguatkan dan berkaitan dengan segi ergonomis dalam melakukan aktivitas (Alimul, A., 2012).

Salah satu ketidaknyaman yang sering timbul pada masa kehamilan yaitu nyeri pinggang yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, namun dapat di alami sepanjang masa kehamilan terutama kehamilan trimester ketiga. Keuhan nyeri pinggang yang tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan nyeri pinggang jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri pinggang postpartum dan nyeri pinggang kronis yang akan sulit untuk diobati atau disembuhkan (Rofiasari et al., 2020).

Faktor penyebab yang bisa menjadi pengaruh adanya keluhan nyeri pinggang selama masa kehamilan yakni diantaranya, perubahan bentuk badan, berat badan bertambah. Ada upaya untuk mengurangi nyeri tersebut dengan melakukan kegiatan tanpa pemberian obat yakni diantaranya, mandi air hangat, tarik napas dalam, massage,relaksasi, serta senam yoga (Rahayu et al., 2020).

Yoga sangat bermanfaat untuk ibu hamil baik secara fisik atau psikis diantaranya yaitu :1) membantu tubuh ibu hamil agar tetap sehat dan kuat. 2) dapat membantu mengurangi nyeri pinggang sekaligus menjaga keseimbangan ibu hamil. 3) mampu untuk melatih diri dalam mempersiapkan proses persalinan dan mampu mengurangi resiko komplikasi saat kehamilan. Serta mampu menurunkan tekanan darah (Kurniati , 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Octavia & Ruliati, 2019) bahwa dengan melakukan yoga dengan teratur bisa membantu menurunkan nyeri pinggang selama kehamilan. Karena nyeri pinggang ini biasanya akan meningkat nyeri nya karena penambahan usia kehamilan serta postur tubuh yang berubah.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu bahwa sebelum dilakukan prenatal care yoga, sebanyak 21 orang (65,6%) adalah nyeri pinggang dan setelah dilakukan latihan prenatal yoga selama 2 kali dalam 3 minggu ada pengurangan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil yang

berjumlah 15 orang (46,9%) (Gustina & Nurbaiti, 2020) . Sedangkan berdasarkan penelitian lain menyebutkan senam yoga ketika dilakukan secara rutin selama hamil mampu mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dibandingkan dengan ibu hamil yang belum pernah melakukan senam yoga (Nurhayati et al., 2019).

Kejadian yang terjadi dilapangan untuk menurunkan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dengan melakukan prenatal yoga ternyata masih kurang, belum banyak dilakukan, meskipun makin marak upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil terutama yang langsung dipimpin oleh tenaga kesehatan, menurut responden lebih baik memilih untuk lebih mengurangi aktivitas fisik ketika hamil agar ketidaknyamanan dapat diminimalkan karena sebelumnya responden pernah melakukan terapi lain untuk meminimalkan nyeri pinggang tersebut namun responden mengatakan itu belum efektif.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil sekaligus menjadikan judul proposal karya tulis ilmiah yaitu “Aplikasi prenatal yoga untuk menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Cianjur“.

B. TUJUAN PENULISAN

1. Tujuan Umum

Memahami dan Mengaplikasikan prenatal care yoga untuk menurunkan nyeri akut pinggang terhadap ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III
- b. Merumuskan masalah keperawatan yang terjadi pada ibu hamil.
- c. Menentukan intervensi asuhan keperawatan dengan aplikasi prenatal yoga.
- d. Menerapkan implementasi asuhan keperawatan penerapan aplikasi prenatal yoga.
- e. Evaluasi asuhan keperawatan penerapan aplikasi prenatal yoga.

- f. Mengaplikasikan asuhan keperawatan aplikasi prenatal yoga pada ibu hamil trimester III.

C. MANFAAT PENULISAN

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan perkembangan dalam ilmu keperawatan serta informasi di bidang keperawatan maternitas mengenai asuhan keperawatan pada ibu hamil.

1. Manfaat praktis

- a. Bagi perawat

Sebagai tambahan informasi bagi perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan dengan masalah nyeri di daerah pinggang dengan menerapkan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III.

- b. Bagi insitisi pendidikan

Sebagai tambahan informasi dalam menambah wawasan kepada mahasiswa dalam mengaplikasikan tindakan prenatal yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

- c. Bagi klien dan keluarga

Untuk membantu klien serta keluarga dalam mengatasi nyeri pinggang, serta memberikan informasi sekaligus pengetahuan dalam penanganan ketidaknyaman terhadap ibu hamil secara tepat dan aman tanpa melakukan pengobatan farmakologis.

- d. Bagi peneliti selanjutnya

Mampu menambah referensi dalam melakukan penelitian tindakan prenatal yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.