

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses alamiah yang mengalami banyak perubahan. pada wanita perubahan yang terjadi terbagi menjadi dua yaitu fisiologis dan psikologis. Kehamilan terbagi menjadi tiga trimester, trimester pertama berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua usia kehamilan 13 minggu sampai 26 minggu dan trimester tiga dari minggu ke 27 sampai 40 minggu (Fatimah, 2018). Ibu selama kehamilan, menerima pelayanan ANC (*Antenatal Care*) yang sesuaikan dengan standar asuhan ANC untuk mengetahui kondisi ibu dan janin untuk mendeteksi risiko-risiko secara cepat dengan keluhan yang terjadi (Kemenkes, 2021erlia). Perubahan setiap trimester kehamilan memiliki berbagai keluhan yang berbeda, seperti di trimester tiga keluhan ketidaknyaman pada ibu membuat ibu panik.

Trimester tiga merupakan periode kehamilan bulan terakhir di mulai usia kehamilan 27 minggu sampai cukup bulan 38 minggu sampai 40 minggu. Diakhir trimester ini ketidaknyaman fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu. *Dyspnea* peningkatan urinasi, nyeri punggung, konstipasi dan varises dialami oleh kebanyakan wanita pada kehamilan tahap akhir. Ibu hamil yang merasakan ketidaknyaman lebih memilih untuk menunggu ketidaknyamanan hilang dengan sendirinya. Nyeri punggung terjadi karena perubahan hormonal yang menyebabkan jaringan ikat di tulang belakang semakin membesar uterus menimbulkan lordosis (Wulandari *et al.*, 2021).

Berdasarkan angka prevalensi angka nyeri punggung di wilayah Amerika serikat, kanada, Islandia, Korea dan turki lebih dari setengah jumlah wanita yang sedang mengandung. Di wilayah non-Skandinavia seperti Afrika dan Amerika Utara, angka ini menunjukkan variasi yang luas, mulai 21% - 89,9%, keluhan nyeri

punggung juga sudah dirasakan di usia kehamilan 5-7 bulan. Keluhan nyeri punggung sering dirasakan pada malam hari mengganggu ibu istirahat dan selama trimester III kehamilan. Dari data penelitian Janah tahun 2023, prevalensi nyeri punggung mengalami peningkatan signifikan mulai dari Trimester I (16,7%), trimester II kehamilan (31,3%) dan yang banyak terjadi di Trimester III (53%). Data Kemenkes (2019) ketidaknyamanan selama kehamilan seperti nyeri punggung, cukup tinggi 28,7% di Indonesia (Erlina & Enny 2024). Sedangkan angka kejadian ketidaknyamanan saat ibu trimester III di wilayah Puskesmas Berbah Sleman DIY pada tahun 2020 sebesar 73 % (Wulandari *et al.*, 2021).

Ketidaknyamanan kehamilan trimester III nyeri punggung tidak segera diatasi bisa berlangsung sampai ibu melahirkan, dampak panjang pada ibu bisa menderita trombosis vena atau penggumpalan darah yang menyebabkan kesusahan untuk berjalan dan membutuhkan alat bantu Kemenkes RI (2021). Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan kesulitan berdiri yang menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari bahkan nyeri punggung bagian bawah bisa menyebar ke area pelvis dan lumbal. Dengan dampak masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil harus mendapatkan penanganan.

Berbagai cara untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan fisik yang terjadi pada masa kehamilan dapat dilakukan baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pada farmakologi dapat memberikan efek samping yang kurang baik bagi ibu maupun janin sedangkan non farmakologi bisa diberikan seperti yoga, aromatherapy, relaksasi, kompres hangat, kompres dingin dan *gym ball* (Sulistiyaningsih & Ni'amah 2023).

Menurut penelitian Sri (2016) menjelaskan upaya pemerintah untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu melakukan kerja sama yang baik antara pemerintah daerah dan tenaga kesehatan

yakni puskesmas dan kader yang ada posyandu untuk bekerja sama mengatasi persoalan nyeri punggung pada ibu hamil dan telah diatur berdasarkan pasal 47 dalam UU No.4 tahun 2019 menyebutkan bahwa peran bidan mencakup pemberian dan pengelolaan pelayanan kebidanan, memberikan penyuluhan, konseling, berperan sebagai pendidik dan pembimbing sebagai fasilitator. Bidan juga berperan dalam menggerakkan masyarakat dan memberdayakan perempuan, serta melakukan penelitian dalam bidang praktik kebidanan (Kemenkes RI, 2021). Pemerintah telah mengatur juga tentang pengobatan komplementer Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007. Upaya yang bisa dilakukan melalui dua terapi yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Farmakologis bisa melalui obat-obatan seperti parasetamol, NSAID, dan ibuprofen serta non farmakologis bisa diberikan pijat, latihan mobilisasi, akupunktur, relaksasi, terapi air hangat dan *Gym ball* (Hayati 2021).

Gym ball bisa dilakukan ibu untuk terapi bagi ibu hamil maupun ibu bersalin dan postpartum. Terapi sangat cocok untuk ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (Mayasari, 2023). *Gymbal* salah satu bentuk fisik yang dapat lebih efektif dan mempunyai beberapa keuntungan. *Gym ball* dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang. *Pelvic rocking* dengan menggunakan *gym ball* adalah salah satu gerakan untuk menambah ukuran rongga pelvis dengan duduk diatas bola dan perlahan mengayun pinggul kedepan dan kebelakang, menggerakkan sisi kiri dan kanan dan membentuk angka delapan (Ervita, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Shella Ayu Nur Jannah, dkk (2022), menunjukkan bahwa penggunaan *Gym ball* secara rutin dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester tiga. Latihan *gym ball* membantu merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot yang mendukung tulang belakang. Hasil penelitian Senditya Indah haya menemukan bahwa terapi *Gym ball* efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu

hamil trimester III. Latihan ini membantu memperkuat otot perut dan mencegah beban berlebih pada ligamen panggul sehingga mengurangi intensitas nyeri punggung.

Hasil dari asuhan yang dilakukan di PMB Nurul Apri berdasarkan keluhan yang sedang dirasakan oleh Ny.I di usia kehamilan 37 minggu mengalami nyeri punggung bawah. Berdasarkan uraian masalah diatas maka tertarik memberikan “Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny.I Umur 26 Tahun Primigravida Dengan *Gym Ball* Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Trimester III Di PMB Nurul Apri Bantul”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan maka dapat dirumuskan di Laporan Tugas Akhir“ Apakah Ada Pengaruh *Gym Ball* Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ny.I Usia Kehamilan 37 Minggu 3 Hari Di PMB Nurul Apri Bantul?”.

C. Tujuan

1. Tujuan umum
Mampu melakukan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Ny.I Usia 26 Tahun Dengan Terapi *Gym Ball* Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bawah Di Usia Kehamilan 37 Minggu 3 Hari Di PMB Nurul Apri Bantul.
2. Tujuan khusus
 - a. Melakukan pengkajian yang terdiri dari data subjektif dan objektif pada ibu hamil Ny.I usia 26 tahun dengan nyeri punggung bagian bawah pada ibu usia kehamilan 37 minggu 3 hari di PMB Nurul Apri Bantul.
 - b. Menginterpretasikan data berupa diagnosa dan masalah pada ibu hamil Ny.I umur 26 tahun usia kehamilan 37 minggu 3 hari dengan terapi *gym ball* untuk mengatasi nyeri punggung bagian bawah di PMB Nurul Apri Bantul.

- c. Menentukan diagnosa potensia pada ibu hamil Ny.I umur 26 tahun usia kehamilan 37 minggu 3 hari dengan terapi *gym ball* untuk mengatasi nyeri punggung bagian bawah di PMB Nurul Apri Bantul.
- d. Menentukan identifikasi penanganan segera pada ibu hamil Ny.I umur 26 tahun dengan terapi *gym ball* untuk mengatasi nyeri punggung bagian bawah di PMB Nurul Apri Bantul.
- e. Merencanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil pada Ny.I umur 26 tahun dengan terapi *gym ball* untuk mengatasi nyeri punggung bagian bawah di PMB Nurul Apri Bantul.
- f. Melakukan asuhan kebidanan berdasarkan perencanaan penanganan pada ibu hamil Ny.I umur 26 tahun usia kehamilan 37 minggu 3 hari di PMB Nurul Apri Bantul.
- g. Melakukan Evaluasi terhadap asuhan yang telah dilakukan pada ibu hamil Ny.I umur 26 tahun usia kehamilan 37 minggu 3 hari di PMB Nurul Apri Bantul.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan laporan tugas akhir ini dapat berguna dan untuk memperkuat teori tentang pengaruh *gym ball* terhadap nyeri punggung bagian bawah pada ibu usia kehamilan 37 minggu 3 hari dan sebagai informasi atau bahan pertimbangan sebagai salah satu alternatif untuk nyeri punggung bawah ibu hamil di usia kehamilan 37 minggu.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Ibu Hamil

Berdasarkan asuhan kebidanan yang telah diberikan kepada Ny.I dengan nyeri punggung bagian bawah sesuai dengan standar asuhan kebidanan yang telah diberikan ialah *gym ball* sebagai pengobatan non farmakologi.

- b. Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan Terkhusus Di PMB Nurul Apri Bantul.

Berdasarkan hasil asuhan yang telah diberikan bisa menjadi referensi dan wawasan tenaga kesehatan untuk menentukan strategis pengobatan non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri punggung bagian bawah atau ketidaknyamanan kehamilan Trimester tiga.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA