

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri merupakan pengalaman sensori dan emosional yang dirasakan mengganggu dan menyakitkan, sebagai akibat adanya kerusakan jaringan aktual dan potensial yang menyebabkan seseorang mencari perawatan kesehatan. Pengkajian dan pemahaman yang menyeluruh tentang nyeri sangat penting bagi pemberi perawatan kesehatan dalam penanganan nyeri yang efektif karena nyeri tidak bisa diobservasi secara langsung, pengukuran nyeri hanya berdasar pada laporan pasien akan adanya nyeri beserta kondisi fisiologis yang menyertainya. Berbagai stimulasi penyebab nyeri diolah oleh otak yang kemudian menyampaikan pesan adanya nyeri, untuk itu jika persepsi nyeri diubah oleh adanya penatalaksanaan nyeri dengan atau tanpa obat, maka tidak ada lagi nyeri yang dirasakan pasien, dengan kata lain kenyamanan sebagai kebutuhan dasar klien dapat terpenuhi (Smeltzer dan Bare, 2012).

Penelitian Hakiki dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47% mengalami nyeri tulang belakang. Berdasarkan hasil penelitian Ariyanti didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ulfah sekitar 71% dari 33 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah pada trimester III kehamilan Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Furlan, 2015). Gangguan nyeri pinggang bawah dapat dialami oleh semua orang, tidak memandang tua, muda, wanita atau pria. Sebagian besar nyeri pinggang bawah disebabkan karena otot – otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit (Fitriana, 2017).

Penyebab dari nyeri punggung bawah (NPB) dari sudut pandang biomekanik akibat perpindahan pusat gravitasi ke depan meningkatkan hiperekstensi lutut dan ketidakstabilan pelvis. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada vertebra lumbalis dan tekanan pada otot paraspinal. Tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar mengurangi aliran darah

pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung terutama pada masa akhir kehamilan. Membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan tekanan pada otot dan sendi (Tyastuti, 2016).

Penyebab nyeri punggung bawah (NPB) salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot sehingga otot lebih kaku dan mudah tegang. Dampak negatif yang ditimbulkan nyeri punggung bawah (NPB) yaitu dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari, mengurangi kualitas tidur, dapat berlanjut hingga post partum dan dapat berdampak buruk pada psikologis ibu hamil sehingga harus mendapatkan penanganan. Penatalaksanaan nyeri pada punggung saat kehamilan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologis (Sinclair, 2014).

Penanganan non farmakologis adalah penanganan nyeri dengan tidak menggunakan obat-obatan. Salah satu penanganan non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat dilakukan dengan prenatal yoga. Selain termasuk dalam terapi non farmakologis, prenatal yoga juga termasuk dalam terapi komplementer yaitu terapi tradisional yang dimasukkan ke dalam terapi modern. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh dan kesiapan ibu hamil baik fisik, psikologis dan spiritual (Suananda, 2018). Ibu hamil dikatakan siap secara fisik apabila tidak mudah lelah, lemas, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat dan penurunan nyeri punggung. Prenatal yoga merupakan olah raga yang aman dan efektif membantu ibu hamil untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah. Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita E., 2015).

Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Menurut (Rafika, 2018). Senam yoga termasuk olahraga yang tidak berat namun mampu membuat tubuh menjadi lebih fit dan fleksibel. Oleh karena itu, senam yoga menjadi salah

satu olahraga yang direkomendasikan untuk semua orang termasuk ibu hamil. Senam yoga pun dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Ada begitu banyak manfaat dalam mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil dapat membantu tubuh untuk tetap kuat, sehat dan aktif selama kehamilan. Kemudian meningkatkan konsentrasi dan ketenangan menjelang persalinan, membantu keseimbangan tubuh, mengurangi sakit pinggang, mempersiapkan area panggul, meningkatkan komunikasi dengan bayi, mempelajari teknik pernafasan yang baik, mengurangi keluhan-keluhan seperti susah tidur, mengurangi resiko depresi dan kelahiran prematur, meningkatkan sirkulasi darah (Fibriyanti, 2018). Efek dari mengikuti prenatal yoga di harapkan mampu menghasilkan kehamilan yang baik dan sehat, persalinan yang lancar, bayi yang di hasilkan sehat tanpa terjadi komplikasi dari mulai hamil bersalin serta nifas.

Data kunjungan ibu hamil di PMB Sri Harti Tahun 2021 sebanyak TM 1 87 Ibu hamil, TM II 92 Ibu hamil, TM III 52 Ibu hamil. Kemudian untuk Data Ibu bersalin di PMB Sri Harti Tahun 2021 sebanyak 84 Ibu bersalin.

Data kunjungan Nifas di PMB Sri Harti Tahun 2021 KF1 sebanyak 33 Ibu nifas, KF2 sebanyak 28 ibu nifas, KF3 sebanyak 15 ibu nifas, KF4 sebanyak 24 ibu nifas. Data Bayi Baru Lahir di PMB Sri Harti Tahun 2021 Sebanyak 84 Bayi. Dan untuk kunjungan BBL sebanyak KN 1 sebanyak 42 bayi, KN 2 sebanyak 15 bayi, KN 3 sebanyak 10 bayi, KN 4 sebanyak 23 bayi.

Untuk Data Presentasi keluhan yang di alami ibu hamil Selama TM I sampai dengan TM III di PMB Sri Harti tahun 2021 yaitu di mulai dari TM I dengan keluhan mual sebanyak (4%), Mual muntah (8%), pusing (2%), Sering BAK (10%), Pegal-pegal (5%), Hipertensi (2%), Anemia (7%). Dan Untuk TM II dengan keluhan mual sebanyak (2%), mual muntah (1%), Sering BAK (2%), Pusing (3%), pegal-pegal (1%), Hipertensi (4%), Anemia (3%), Nyeri punggung (5%). Kemudian untuk TM III dengan keluhan mual sebanyak (1%), mual muntah (1%), Sering BAK (8%), pusing (5%), pegal-pegal (7%), hipertensi (3%), Anemia (4%), Nyeri punggung (8%).

Di PMB Sri Harti Kecamatan Banyubiru Sudah menerapkan prenatal yoga dengan di bentuknya kelas- kelas ibu hamil mulai dari TM 1 sampai dengan TM 3 dengan pertemuan 2x selama 1 bulan, serta kegiatan tersebut di pantau langsung oleh bidan, di harapkan dapat menjadikan kehamilan, persalinan dan nifas ibu lebih baik dan berkualitas.

Tidak hanya prenatal yoga kelas-kelas ibu hamil ini juga di dalamnya di ikut sertakan pemberian penkes-penkes yang tujuannya tidak hanya membuat ibu sehat secara fisik namun juga secara pengetahuan di harapkan ibu lebih paham mengenai kebutuhan – kebutuhan apa saja yang di perlukan selama kehamilan.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis merasa tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Asuhan Kebidanan Komprehensif Prenatal Yoga Pada Ny. L Umur 28 Tahun hamil 36 minggu lebih 3 hari Di PMB Sri Harti, S. Tr.Keb. Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang” Dengan Menggunakan asuhan kebidanan secara berkelanjutan pada ibu hamil trimester III minimal usia kehamilan 28 Minggu hingga proses persalinan, nifas, serta bayi baru lahir (BBL).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana asuhan kebidanan komprehensif prenatal yoga pada Ny. L umur 28 tahun di PMB Sri Harti, S. Tr.Keb. Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Melakukan asuhan kebidanan secara komprehesif mulai dari masa kehamilan, persalinan, nifas dan pada BBL di PMB Sri Harti, S. Tr. Keb. Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang

2. Tujuan khusus

- a. Melakukan asuhan kebidanan prenatal yoga ibu hamil pada Ny. L umur 28 tahun di PMB Sri Harti, S. Tr.Keb. Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang
- b. Melakukan asuhan kebidanan ibu bersalin pada Ny. L umur 28 tahun di PMB Sri Harti, S. Tr.Keb. Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang
- c. Melakukan asuhan kebidanan pada ibu nifas pada Ny. L umur 28 tahun di PMB Sri Harti, S. Tr.Keb. Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang

- d. Melakukan asuhan kebidanan neonatus pada bayi Ny. L umur 28 tahun di PMB Sri Harti, S. Tr.Keb. Desa Kebondowo Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi klien

Klien akan mendapatkan asuhan yang berkesinambungan mulai dari masa kehamilan, bersalin, nifas dan pada BBL asuhan diberikan secara komprehensif

2. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan dan saran untuk membantu meningkatkan mutu pelayanan asuhan kebidanan yang berkualitas

3. Bagi institusi

Hasil penelitian dapat di gunakan sebagai pustaka proses pembelajaran dalam meningkatkan proses pembelajaran asuhan kebidanan secara komprehensif pada mahasiswa lain.

4. Bagi penulis

Sebagai sarana pembelajaran yang bermakna, dengan demikian penulis dapat menerapkan teori yang sudah di dapat selama perkuliahan serta menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman dalam melaksanakan asuhan kebidanan secara komprehensif.