

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang wanita memiliki banyak harapan untuk kehamilannya. Wanita hamil sering mengalami berbagai masalah selama kehamilan mereka, yang harus ditangani dengan baik. Kehamilan pada wanita hamil mengakibatkan berbagai perubahan hormonal, anatomis, dan fisiologis saat tubuh beradaptasi untuk memenuhi kebutuhan dan metabolisme yang meningkat (Ariningtyas, Husna & Kurly, 2023). Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin (Purnamasari & Widyawati, 2019).

Trimester ketiga kehamilan menandai akhir kehamilan dan awal persalinan. Trimester ketiga kehamilan kadang-kadang disebut sebagai tahap "menunggu, menunggu, dan waspada" untuk ibu hamil yang waspada karena wanita sangat ingin bayinya lahir pada saat ini. Kelelahan kehamilan, depresi ringan, dan ketidaknyamanan akan memburuk sepanjang trimester ketiga. Kehamilan trimester III ibu hamil akan merasakan gangguan tidak nyaman diantaranya adalah mudah lelah, sesak napas, sering berkemih, insomnia, nyeri ulu hati, vasires, kram otot betis, konstipasi, oedema pergelangan kaki, serta nyeri punggung (Fransisca Dewi *et al.*, 2023).

Wanita hamil memiliki berbagai ketidaknyamanan yang terkait dengan elemen emosional kehamilan dan disebabkan oleh perubahan kondisi fisiologis dan anatomis dari kehamilan yang semakin membesar. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2019) menyatakan bahwa ibu hamil dengan keluhan

nyeri punggung bawah berada pada rentang usia kehamilan 13-38 minggu dengan karakteristik umur ibu hamil adalah 21-30 tahun. Nyeri punggung merupakan salah satu masalah ketidaknyamanan otot dan tulang yang paling sering dikeluhkan dalam kehamilan. Kebanyakan hampir 70% wanita hamil menderita sakit punggung selama kehamilan dan sebagian besar nyeri punggung yang parah mengakibatkan wanita hamil tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan istirahat terganggu (Wulandari, 2020).

Ketidaknyamanan punggung yang berhubungan dengan kehamilan dapat disebabkan oleh ketegangan pada otot punggung atau pergeseran tulang belakang yang menimbulkan ketegangan pada persendian. Di Australia, 70% wanita hamil melaporkan mengalami ketidaknyamanan pada punggung bawah, menurut WHO (2011) dalam (Maharani, 2019). Menurut data dari Malaysia, telah diamati bahwa pada usia kehamilan 21 minggu, sejumlah besar wanita hamil mengalami berbagai tingkat nyeri punggung. Prevalensi nyeri ringan adalah 36,5%, sedangkan nyeri sedang mempengaruhi 46% wanita, dan nyeri berat dilaporkan oleh 17,5% dari populasi.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2020, data menunjukkan bahwa terdapat 5.221.784 ibu hamil di Indonesia. Patut dicatat bahwa 93,3% dari ibu hamil tersebut telah menerima layanan K1, sementara 84,6% menerima layanan K4 (Kemenkes RI, 2020). Meskipun angka pastinya belum diketahui secara pasti, prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia diperkirakan antara 7,6% dan 37% (Kemenkes RI, 2019). Hasil penelitian Omoke *et al.* (2021) prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia dapat dikatakan cukup tinggi, berkisar antara

18,3% di Bali hingga 19,3% di Aceh, 17,5% di Jawa Barat, dan 15,4% di Papua (Risksedas, 2018).

Nyeri punggung dapat dilakukan dengan cara terapi farmakologis dan non-farmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Istirahat cukup, kompres air hangat, metode pijat/pijatan, teknik akupresur, aromaterapi dan teknik relaksasi semua itu digunakan dalam terapi non-farmakologis (PPNI, 2018). Ibu hamil dapat belajar atau mendapatkan instruksi dalam perawatan relaksasi napas dalam untuk membantu meringankan keluhan nyeri punggung. Dalam latihan ini, ibu hamil perlu memejamkan mata, tarik napas dalam-dalam, pelan-pelan (tahan inspirasi pada puncaknya atau hitung dalam hati), dan pelajari cara mengembuskan napas secara perlahan dari mulut sambil mempertahankan postur tubuh yang benar, pikiran yang damai, dan suasana yang tenang.

Dengan mencegah rangsangan nyeri, terapi relaksasi napas dalam adalah cara yang efisien untuk mengurangi nyeri. Selain itu, terapi relaksasi napas dalam dapat meregangkan otot, meningkatkan oksigenasi darah, meningkatkan ventilasi paru-paru, menimbulkan rasa nyaman dan rileks pada pasien, dan mengurangi keparahan nyeri mereka (Susanti, S. & Utami, I.T, 2022). Penelitian Herawati (2017) yang berjudul "Upaya penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam sebanyak tiga kali kunjungan rumah". Didapatkan hasil intervensi relaksasi nafas dalam menghasilkan penurunan dari skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil dari skala nyeri 5 menjadi 3.

Empat puluh lima ibu hamil mengunjungi Puskesmas Tabanan III pada bulan Januari 2024, menurut temuan studi pendahuluan yang dilakukan disana. Tiga

dari sekitar lima wanita hamil yang berpartisipasi dalam penelitian pendahuluan melaporkan mengalami ketidaknyamanan akibat nyeri punggung. Meskipun mengubah posisi tidur di malam hari telah dicoba sebagai strategi manajemen nyeri, namun hal ini belum mampu mengurangi ketidaknyamanan punggung. Salah satu intervensi yang mungkin dilakukan untuk wanita hamil trimester ketiga yang melaporkan ketidaknyamanan punggung adalah dengan menawarkan terapi relaksasi napas dalam tiga kali seminggu selama lima sampai sepuluh menit setiap sesinya. Latihan yang melibatkan pernapasan dalam dan relaksasi dapat secara signifikan meringankan masalah nyeri punggung bawah.

Berdasarkan data yang diberikan, dapat diamati bahwa ada peningkatan umlah wanita hamil yang mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung selama trimester ketiga kehamilan. Sehingga berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah untuk Karya Tulis Ilmiah ini adalah “Bagaimana Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Meningkatkan Pemahaman Dan Memberikan Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III.

2. Tujuan Khusus

Secara mengkhusus studi kasus mengenai implementasi terapi relaksasi napas dalam pada Ibu Hamil Trimester III dengan gangguan rasa nyaman di Wilayah Kerja Puskesmas Tabanan III, bertujuan untuk:

- a. Mengidentifikasi Pengkajian Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III.
- b. Merumuskan Diagnosis Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III.
- c. Menyusun Perencanaan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III.
- d. Melaksanakan Intervensi Keperawatan Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III.
- e. Melakukan Evaluasi Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabanan III.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti dalam penelitian ini mengantisipasi bahwa temuan teoritis ini akan memiliki implikasi yang signifikan terhadap kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan khususnya dibidang perawatan kehamilan. Secara khusus, fokus penelitian ini adalah pada manfaat potensial dari penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam pada ibu hamil trimester ketiga. Hasil penulisan ini diharapkan dapat menjadi referensi yang berharga bagi penulis selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa tentang penerapan terapi relaksasi nafas dalam pada ibu hamil trimester ketiga.

2. Manfaat Psikis

Manfaat psikis penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi Penulis

Sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir bagi para peneliti yang menempuh jenjang pendidikan Diploma III, Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat memberikan pelajaran yang sangat berharga bagi penulis.

b. Bagi Pasien

Dapat memberikan pengetahuan tambahan kepada pasien serta keluarga, sehingga dapat lebih memahami mengenai terapi relaksasi nafas dalam.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Melalui masukan yang diterima di Puskesmas, informasi yang berharga

dapat dibagikan kepada institusi pelayanan kesehatan untuk mempersiapkan pelaksanaan keperawatan maternitas dengan lebih baik. Hal ini akan berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil dan bayi baru lahir, baik secara teori maupun praktik.