

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai dengan berbagai perubahan anatomis dan fisiologis pada tubuh wanita, meliputi perubahan sistem muskuloskeletal, hormonal, kardiovaskular, dan postural. Perubahan tersebut bertujuan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Namun di sisi lain sering menimbulkan berbagai ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Salah satu keluhan yang paling sering dialami selama kehamilan adalah nyeri punggung (WHO, 2022).

Nyeri punggung pada kehamilan merupakan masalah muskuloskeletal yang umum terjadi, dengan prevalensi yang meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Berdasarkan tinjauan sistematis dan meta-analisis global, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil berkisar antara 40–70%, dengan angka tertinggi terjadi pada trimester III sebesar 47,8%. Trimester III merupakan periode ketika uterus mengalami pembesaran maksimal sehingga memberikan tekanan yang lebih besar pada tulang belakang dan otot punggung (WHO, 2022).

Secara fisiologis, nyeri punggung pada kehamilan terjadi akibat kombinasi perubahan hormonal dan biomekanik. Peningkatan hormon relaksin menyebabkan ligamen dan sendi menjadi lebih longgar sehingga stabilitas tulang belakang menurun. Selain itu, penambahan berat badan, perubahan postur tubuh, serta pergeseran pusat gravitasi ke arah anterior menyebabkan peningkatan beban pada otot punggung bawah, yang akhirnya memicu timbulnya nyeri (Handayani, 2022).

Nyeri punggung cenderung dirasakan lebih berat pada trimester III karena adaptasi tubuh ibu terhadap perubahan kehamilan telah mencapai puncaknya. Dampak nyeri punggung tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan kualitas hidup ibu hamil. Nyeri punggung dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas sehari-hari, gangguan tidur, kelelahan, serta menurunkan kualitas hidup. Kondisi ini juga dapat meningkatkan stres dan kecemasan ibu serta berpotensi memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan (Darmapatni et al., 2022).

Selain berdampak pada ibu, nyeri punggung yang berlangsung terus-menerus dan tidak tertangani dapat memengaruhi kondisi janin secara tidak langsung. Nyeri kronis dapat meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol yang berlebihan, yang berpotensi memengaruhi aliran uteroplasenta dan berdampak pada pertumbuhan serta kesejahteraan janin. Stres maternal selama kehamilan juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Darmapatni et al., 2022). Gangguan tidur akibat nyeri punggung juga dapat berkontribusi terhadap disregulasi metabolik ibu yang berpotensi memengaruhi perkembangan janin III (Andini et al., 2023). Oleh karena itu, penanganan nyeri punggung pada trimester III penting tidak hanya untuk meningkatkan kenyamanan ibu, tetapi juga untuk mendukung kesehatan dan pertumbuhan janin secara optimal.

Umur ibu hamil juga dapat memengaruhi kondisi muskuloskeletal selama kehamilan. Ibu dengan usia ≥ 35 tahun berisiko lebih tinggi mengalami gangguan muskuloskeletal karena penurunan elastisitas jaringan dan kekuatan otot, sedangkan usia terlalu muda (< 20 tahun) juga dapat meningkatkan

ketidaknyamanan karena kesiapan fisik yang belum optimal (Andini et al., 2023). Ibu multipara cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung dibandingkan primigravida karena adanya peregangan berulang pada ligamen pelvis dan otot abdomen pada kehamilan sebelumnya yang dapat menurunkan stabilitas otot inti dan meningkatkan beban pada tulang belakang lumbal. Riwayat nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya juga menjadi prediktor kuat terjadinya nyeri punggung pada kehamilan berikutnya (Andini et al., 2023).

Aktivitas fisik turut berkontribusi terhadap timbulnya nyeri punggung. Aktivitas yang terlalu berat, berdiri dalam waktu lama, mengangkat beban, atau postur yang tidak ergonomis dapat meningkatkan tekanan pada tulang belakang dan memperberat keluhan nyeri. Sebaliknya, aktivitas fisik ringan hingga sedang seperti latihan atau senam hamil dapat membantu memperkuat otot penopang tulang belakang dan mengurangi nyeri (Darmapatni et al., 2022). Selain itu, pekerjaan ibu hamil berkaitan erat dengan beban fisik dan postur tubuh sehari-hari. Ibu yang bekerja dengan posisi berdiri lama, duduk statis dalam waktu panjang, atau melakukan pekerjaan fisik berat memiliki risiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung bawah, terutama pada trimester akhir kehamilan. Oleh karena itu, usia kehamilan, umur ibu, paritas, aktivitas fisik, dan pekerjaan merupakan faktor-faktor yang penting untuk dikaji dalam penelitian mengenai gambaran nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Bidan memiliki peran penting dalam pencegahan dan penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya pada trimester III. Peran bidan meliputi pengkajian keluhan nyeri secara komprehensif, pemberian edukasi mengenai perubahan fisiologis kehamilan, serta penerapan intervensi nonfarmakologis

berbasis bukti. Intervensi tersebut antara lain senam hamil, latihan postur tubuh yang benar, yoga prenatal, relaksasi, kompres hangat, dan konseling. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Andini et al., 2023).

Prevalensi nyeri di Indonesia menunjukkan 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung ringan dengan 5.298.285 orang ibu hamil (Puspitasari & Saripah, 2020). Nyeri punggung terjadi selama kehamilan, dengan frekuensi mulai dari sekitar 50% di Inggris dan Skandinavia, serta hampir 70% di Australia. Hingga saat ini prevalensi ibu hamil dengan nyeri punggung sebesar 60-80% di beberapa wilayah Indonesia. Sekitar 70% ibu hamil menderita nyeri punggung yang disebabkan oleh perubahan pada otot tulang belakang akibat tegang pada daerah tersebut. Selain itu, 30% ibu hamil menderita nyeri perubahan postur tubuh karena berat janin yang terus bertambah sehingga menyebabkan ibu hamil menjadi bungkuk dan menyebabkan nyeri punggung (Weni, 2023).

Nyeri punggung jangka panjang yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan kecenderungan nyeri punggung pasca melahirkan dan nyeri punggung kronis yang lebih sulit diobati atau disembuhkan. Prevalensi nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia dan Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan pedesaan Afrika, serta di kalangan wanita di Nigeria. Di antara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% melaporkan nyeri punggung dalam 12 minggu pertama kehamilan, 67% pada 24 minggu, dan 93% pada 36 minggu.

Berdasarkan penelitian terhadap 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia, prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86%. Hasil penelitian Ramachandra di India menunjukkan bahwa kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga sebesar 33,7% dan terdapat pada 216 ibu hamil. Prevalensi nyeri punggung di Indonesia adalah 18 %. Prevalensi nyeri punggung bawah meningkat seiring bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada pertengahan hingga awal empat puluhan (Rosita et al., 2022).

Berdasarkan (Kemenkes RI, 2019), ditemukan jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 5.291.143 orang. Sedangkan jumlah ibu hamil di Jawa Tengah pada tahun 2018 sebanyak 593.839 orang. Pada tahun 2018, jumlah ibu hamil di Kabupaten Grobogan sebanyak 22.886 orang. Pada tahun 2023 Januari- Februari terdapat 9.849 ibu hamil. Di Desa Temon pada bulan Januari terdapat 23 ibu hamil, dan ada 10 ibu hamil trimester III, menurut survey awal 8 dari 10 ibu hamil mengalami gangguan nyeri punggung.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas I Denpasar Timur terhadap 40 ibu hamil trimester III, hasil pengolahan data menggunakan program Statistical Product and Service Solutions (SPSS) menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 31 responden (77,5%). Berdasarkan paritas, sebagian besar responden memiliki paritas 2–4 kali sebanyak 26 responden (65,0%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 21 responden (52,5%), sedangkan berdasarkan aktivitas fisik sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 29 responden (72,5%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung yang paling banyak dialami ibu hamil trimester III adalah nyeri ringan

sebanyak 17 responden (42,5%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri punggung masih menjadi salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur dan perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan asuhan kebidanan.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah:

“bagaimana gambaran nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas I Denpasar Timur?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu hamil Trimester Di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar Timur.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil trimester III berdasarkan usia .
- b. Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil trimester III berdasarkan paritas.
- c. Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil trimester III berdasarkan aktivitas fisik.
- d. Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil trimester III berdasarkan pekerjaan.
- e. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil TM III di puskesmas 1 denpasar timur.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Institusi

Sebagai bahan pengembangan ilmu kebidanan dan referensi pembelajaran terkait nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian mengenai gambaran nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

3. Bagi Puskemas I Denpasar Timur

Sebagai sumber informasi dan bahan evaluasi dalam meningkatkan pelayanan kesehatan ibu hamil, khususnya terkait keluhan nyeri punggung trimester III.

4. Bagi Responden

Memberikan informasi dan pemahaman kepada ibu hamil trimester III mengenai nyeri punggung yang dialami, termasuk tingkat nyeri dan dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari, sehingga responden dapat lebih mengenali kondisi dirinya serta termotivasi untuk melakukan upaya pencegahan dan penanganan yang tepat guna meningkatkan kenyamanan selama kehamilan