BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan anatomi, fisiologis, dan psikologis pada tubuh ibu (Widyastuti et al., 2024). Perubahan tersebut merupakan bentuk adaptasi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin selama masa gestasi yang dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan (Fitriana et al., 2024). Salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dialami ibu hamil adalah nyeri punggung bawah yang dirasakan pada daerah lumbal. Secara anatomi, regio lumbal merupakan daerah pinggang sehingga nyeri punggung bawah dalam praktik kebidanan sering diartikan sebagai nyeri pinggang pada ibu hamil (Salari et al., 2023). Keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil diharapkan dapat diminimalkan sehingga ibu tetap mampu melakukan aktivitas fisik dengan baik, memiliki kualitas tidur yang optimal, dan mengurangi dampak buruk terhadap fungsi sehari-hari (Yuliana et al., 2025).

Secara global, prevalensi nyeri pinggang (*low back pain*) pada kehamilan cukup tinggi. Beberapa negara lain menunjukkan bahwa sekitar 40,5% ibu hamil mengalami *low back pain* pada masa kehamilan (Salari et al., 2023). Penelitian di berbagai daerah Indonesia mencatat 60-80% ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) dan nyeri pinggang selama kehamilannya (Ani et al., 2023). Di Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa nyeri pinggang dialami oleh 65% ibu hamil selama trimester kedua dan ketiga (Haryanti & Yulianti, 2025). Penelitian yang dilakukan di Surabaya terhadap

ibu hamil trimester III, ditemukan bahwa 80% responden mengalami nyeri pinggang yang menunjukkan bahwa keluhan ini merupakan masalah kesehatan maternal yang cukup dominan (Wati et al., 2025). Berdasarkan hasil pengambilan data awal di TPMB Farida Hajri pada tanggal 9 Maret 2026, diketahui bahwa nyeri pinggang merupakan keluhan yang paling dominan pada ibu hamil. Nyeri pinggang dialami oleh 14 dari 17 (82%) ibu hamil pada trimester III.

Nyeri pinggang dapat terjadi karena adanya perubahan postur tubuh dan biomekanik selama kehamilan. Perubahan biomekanik tubuh akibat pembesaran uterus menyebabkan pergeseran pusat gravitasi sehingga ibu mempertahankan postur lordosis lumbal berlebihan. Kondisi tersebut meningkatkan tekanan pada otot dan ligamen punggung (Alfianti et al., 2024). Selain itu, peningkatan berat badan selama kehamilan menambah beban tulang belakang (Sari et al., 2025). Faktor hormonal khususnya peningkatan hormon relaksin dan progesteron menyebabkan pelunakan ligamen serta sendi panggul sehingga menurunkan stabilitas muskuloskeletal (Ma'rifah & Suryantini, 2024). Faktor lain yang turut berperan meliputi aktivitas fisik, paritas, usia kehamilan, indeks massa tubuh, serta posisi kerja atau postur tubuh sehari-hari (Alfianti et al., 2024).

Nyeri pinggang pada ibu hamil merupakan keluhan yang fisiologis, namun apabila tidak teratasi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kondisi fisik maupun psikologis ibu. Nyeri yang berlangsung terus-menerus dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan, duduk, berdiri, maupun melakukan pekerjaan rumah tangga (Fitriana et al., 2024).

Selain itu, nyeri pinggang juga sering menimbulkan gangguan tidur akibat rasa nyeri yang meningkat pada malam hari. Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh serta memicu stres dan kecemasan selama kehamilan (Nurjanah et al., 2025). Apabila tidak ditangani, nyeri pinggang juga dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil dan menghambat kesiapan fisik menjelang persalinan (Salari et al., 2023).

Upaya penatalaksanaan nyeri pinggang pada ibu hamil dapat dilakukan dengan intervensi farmakologis dan nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri. Penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil umumnya dilakukan melalui metode non-farmakologis yang aman bagi ibu dan janin (Alfianti et al., 2024). Senam hamil dan yoga prenatal sebagai bentuk latihan peregangan efektif memperkuat otot punggung dan panggul sehingga membantu menurunkan intensitas nyeri. Kompres hangat juga dapat diberikan untuk membantu merelaksasi otot yang tegang. Selain itu, edukasi mengenai postur tubuh yang benar saat duduk, berdiri, dan tidur juga sangat penting untuk mencegah keluhan semakin memburuk dan mendukung kenyamanan selama kehamilan (Fitriana et al., 2024; Morino, 2022; Nurjanah et al., 2025). Penanganan yang sudah dilakukan di TPMB Farida Hajri dalam upaya mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil yaitu dengan memberikan edukasi tentang penyebab nyeri yang muncul dan menyarankan untuk melakukan senam hamil atau yoga di rumah.

Pemberian asuhan kebidanan yang tepat dan komprehensif merupakan salah satu upaya penting dalam membantu mengurangi ketidaknyamanan

nyeri pinggang pada ibu hamil serta meningkatkan kualitas kesejahteraan ibu dan janin. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka peneliti merasa perlu untuk mengkaji lebih lanjut mengenai ketidaknyamanan nyeri pinggang pada ibu hamil.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana asuhan kebidanan berkesinambungan pada kehamilan dengan nyeri pinggang di TPMB Farida Hajri Surabaya?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Memberikan asuhan kebidanan berkesinambungan pada kehamilan dengan nyeri pinggang di TPMB Farida Hajri Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1) Melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri pinggang di TPMB Farida Hajri Surabaya.
2) Melakukan asuhan kebidanan pada ibu bersalin di TPMB Farida Hajri Surabaya.
3) Melakukan asuhan kebidanan pada ibu nifas di TPMB Farida Hajri Surabaya.
4) Melakukan asuhan kebidanan pada bayi baru lahir di TPMB Farida Hajri Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur dan wawasan ilmiah tentang asuhan berkesinambungan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri pinggang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Pasien

   Pasien memperoleh asuhan kebidanan berkesinambungan yang berkontribusi dalam mengurangi keluhan nyeri pinggang, meningkatkan kenyamanan, serta menambah pengetahuan dan kemandirian ibu dalam menjaga kesehatan selama kehamilan, persalinan hingga masa nifas.

2) Bagi Pelayanan Kesehatan

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan mutu pelayanan kebidanan berkesinambungan khususnya dalam penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

3) Bagi Peneliti

   Peneliti dapat menambah pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman dalam menerapkan asuhan kebidanan berkesinambungan secara komprehensif pada ibu hamil dengan keluhan nyeri pinggang hingga masa persalinan, nifas, dan KB.