

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah dimana dimulai dari bertemunya sel telur dan sel spermatozoa (konsepsi) dan akan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis. Kehamilan normal berlangsung kurang lebih 200 hari (40 minggu). Sedangkan usia kehamilan 23 dan 35 minggu di sebut kehamilan premature (Wulandari, Ahadiyah, & Ulya, 2020). Pada masa hamil, terdapat 3 trimester yaitu trimester I (1-14 minggu), trimester II (14-28 minggu), trimester III (28-40 minggu). Jadi, sebelum proses persalinan di usia kehamilan ke-28 minggu hingga ke-40 minggu merupakan kehamilan trimester III. Pembagian trimester ini berdasarkan perkembangan fetus (janin) didalam rahim disertai dengan perubahan pada calon ibu yaitu baik perubahan psikis maupun fisik (Pisca, 2021).

Pada masa kehamilan terdapat perubahan fisik yang dialami oleh ibu hamil sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan meskipun hal tersebut adalah fisiologis namun tetap harus diberikan pencegahan serta perawatan. Terdapat berbagai ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III, yaitu kram pada kaki, keputihan, bengkak pada kaki, sakit kepala, perut kembung, konstipasi, sering buang air kecil, striae gravidarum, sesak nafas, haemoroid dan nyeri punggung. Adapun presentase ketidaknyamanan yang muncul pada ibu hamil yaitu kram pada kaki 10%, keputihan 15%, bengkak pada kaki 20%, sakit kepala 20%, perut kembung 30%, konstipasi 40%, sering buang air kecil 50%, striae gravidarum 50%, sesak nafas 60%, haemoroid 60%, dan

nyeri punggung 70% yang akan berlanjut pada masa nifas (Rejeki & Fitriani, 2019).

Ketidaknyamanan yang paling banyak dialami ibu hamil adalah nyeri punggung atau *Low Back Pain (LBP)* yaitu ketidaknyamanan yang terjadi pada bagian lumbosacral. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan maka nyeri ini akan semakin meningkat dikarenakan perubahan postur tubuh akibat pembesaran uterus dan pergeseran pusat gravitasi. Perubahan anatomis dan hormonal merupakan penyebab terjadinya nyeri punggung ini. Penyebab pertama yaitu dikarenakan peran tulang belakang yang semakin berat untuk menyeimbangkan tubuh dengan pembesaran uterus dan janin. Penyebab hormonalnya yaitu peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan mudah terjepitnya pembuluh darah dan serabut saraf dikarenakan ligament tulang belakang yang tidak stabil (Eken, Listiyaningsih, Susilowati, & Erwinda, 2021).

Dampak jangka pendek jika nyeri punggung tidak segera di atasi yaitu, ibu hamil akan mengalami insomnia, kesulitan untuk berdiri, duduk, berpindah tempat atau posisi, dan mengangkat atau memindahkan barang/benda disekitar sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Saxena, Chilkoti, Singh, & Yadav, 2019). Sedangkan dampak jangka panjangnya yaitu setelah persalinan/pascapastum akan cenderung lebih meningkat serta nyeri punggung kronis sehingga lebih sulit untuk disembuhkan. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan terutama pada trimester III *Low Back Pain (LBP)* ini akan meningkat. Di berbagai negara termasuk Indonesia nyeri

punggung ini dilaporkan dengan angka kejadian yang tinggi pada masa kehamilan (Rosita, Purbanova, & Siswanto, 2022).

Prevalensi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil yaitu 48-90% (Eken, Listiyaningsih, Susilowati, & Erwinda, 2021). Hal ini diperkuat juga oleh survey yang dilakukan Ostgaard dan Mantle di Inggris dan Skandiva, dimana ibu hamil yang mengalami nyeri punggung yaitu sebanyak 50%. Begitu juga dengan survey yang dilakukan oleh Bullox-Saxton di Australia dimana terdapat 70% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan meningkat pada minggu ke-28 (Mu'alimah, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sencan pada tahun 2018, angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil di Turki yaitu 20-90%, Sebagian besarnya diatas 50% (Sencan, Ozcan-Eksi, Cuce, Guzel , & Erdem, 2017).

Indonesia pada tahun 2019 jumlah ibu hamil mencapai 5.256.483 orang (Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019). Dari jumlah ibu hamil di Indonesia ini, 58,1% mengalami nyeri punggung yang terdiri dari nyeri berat 6,5%, nyeri sedang 29% dan nyeri ringan 22,6% (Rosita, Purbanova, & Siswanto, 2022). Berdasarkan data dari Dinas Kota Padang tahun 2023, terdapat 17.425 orang jumlah ibu hamil di Kota Padang. Dimana ibu hamil yang terbanyak yaitu 1.322 di Puskesmas Belimbing sebagai presentase tertinggi atau terbanyak ibu hamil di tahun 2023.

Upaya untuk mengatasi nyeri tersebut yang terbagi menjadi dua yaitu, terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis adalah terapi yang digunakan untuk menghilangkan nyeri punggung menggunakan

obat-obatan analgesia yang diberikan dengan suntikan infus intravena, memberikan obat melalui hidung dengan cara di hirup yang berbentuk uap hingga masuk ke dalam saluran pernafasan yang dilakukan dengan sederhana ataupun menggunakan metode blockade saraf yang bertugas mengantarkan rasa nyeri (Diantara Lestari, 2022). Terdapat kelebihan menggunakan terapi farmakologis diantaranya obat dapat bereaksi cepat namun, juga terdapat kekurangannya yaitu dapat memberikan efek samping berupa terganggunya sistem pencernaan, terganggunya fungsi ginjal, edema serta hipertensi. Untuk meminimalkan hal ini terjadi maka terapi yang baik digunakan yaitu terapi non farmakologis (Sulastri, Nurakilah, Marlina, & Nurfikah, 2022).

Berbagai macam terapi non farmakologis diantaranya yaitu, massage, relaksasi, terapi musik, aromaterapi, kompres panas, latihan pernafasan dalam, merubah posisi tubuh dan senam yoga. Salah satu terapi non farmakologis yang bisa dilakukan oleh ibu hamil yaitu prenatal yoga. Yoga dapat dimulai pada awal kehamilan atau trimester I, kemudian dilanjutkan hingga trimester akhir atau trimester III dimana dapat menurunkan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil (Wulandari E. , 2020).

Yoga berasal dari kebudayaan India kuno yang berkembang sejak 5.000 tahun yang lalu. Yoga memiliki penyebaran yang pesat di dunia barat, yaitu sejak abad 18-an akhir, di Amerika Serikat yaitu pada awal tahun 1900-an. Sedangkan di Indonesia yoga mulai dikenal sejak tahun 1990, terutama di kota-kota besar seperti Surabaya, Bandung dan Jakarta. Kemudian berkembang di seluruh Indonesia seiring dengan berjalanya waktu, pada tahun 2000 hingga saat ini (Febryani, 2021).

Yoga merupakan gerakan kombinasi dari peregangan disertai dengan pernafasan dalam dan meditasi. Kegunaan dilakukan pernafasan dalam adalah untuk meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga setelah dilakukan yoga pada ibu hamil dapat terjadi perubahan yaitu mengurangi kecemasan, gangguan psikologis, depresi termasuk nyeri punggung. Tujuan latihan atau gerakan dari prenatal yoga ini yaitu untuk persiapan bagi ibu hamil baik dari segi fisik, mental serta spiritualnya untuk menghadapi proses persalinan kedepannya (Pisca, 2021). Terdapat aturan yang mengatur tentang prenatal yoga ini yaitu, Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional.

Latihan yoga secara fisiologis akan membalikkan efek stress di bagian sistem saraf pusat yaitu parasimpatis. Dengan cara menekan peningkatan sistem saraf simpatik, fungsinya yaitu untuk mengurangi jumlah hormon yang menyebabkan ketidakseimbangan pada tubuh. Adapun fungsi sistem saraf parasimpatis yaitu memperlambat atau mengganggu kerja organ-organ dalam tubuh. Sehingga, ritme pernafasan, tekanan darah, detak jantung, ketegangan otot, laju metabolisme dan produksi hormon stress semuanya menurun. Pada saat hormon stress menurun maka seluruh tubuh akan berfungsi lebih sehat, dan memiliki energi yang bisa digunakan untuk penyembuhan dan pemulihan (Rahayu, Kusuma, & Sari, 2021).

Terdapat manfaat untuk ibu hamil baik secara fisik maupun psikologis yang melakukan yoga, yaitu : a) belajar teknik pernafasan, b) mengatasi sakit pinggang, c) membuat tubuh tetap sehat, kuat dan aktif, d) persiapan bagian panggul pada proses persalinan, e) membuat tubuh relaks, sehingga ibu hamil

mudah untuk beristirahat, f) bersosialisasi dengan ibu hamil lainnya, g) menurunkan tekanan darah, h) menjalin ikatan mendalam dengan bayi, i) menjaga berat badan (Mardliyana, Nadhiroh, & Puspita, 2023).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rejeki (2019), yang dilakukan di Lia Azzahra Mom & Spa Baby Tegal didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester II dan III. Dari hasil penelitian sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil dengan tingkat nyeri punggung 2,2333 kemudian setelah dilakukan prenatal yoga tingkat nyeri punggung berkurang menjadi 0,7333 dan *p value* sebesar 0,000 (Rejeki & Fitriani, 2019).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Latifah pada tahun 2021, yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih bahwa untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yang dialami ibu hamil dapat menggunakan senam yoga dengan penurunan nyeri yang dialami ibu hamil yaitu sebesar 67,69% (Latifah, et al., 2021). Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Octavia di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, menjelaskan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III yaitu sebelumnya pada 20 orang responden (44,4%) mengalami nyeri FPS-R nomor 2 (sedikit lebih nyeri) dan setelah dilakukan intervensi yoga terdapat 22 responden (48,9%) dengan nyeri FPS-R nomor 1 (sedikit nyeri) (Octavia & Ruliati, 2019).

Dari hasil studi literatur yang dilakukan peneliti, dari 5 jurnal yang dibaca di Indonesia terdapat 60-80% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan di Kota Padang terdapat 30-70% kejadian nyeri punggung yang dialami ibu hamil pada trimester ke III kehamilannya. Dari banyaknya permasalahan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil cara yang sudah pernah dilakukan ibu untuk mengatasinya yaitu dengan beristirahat, dibiarkan saja, memijat lokasi yang terasa nyeri, mengompres dengan air es serta ada ibu hamil yang mengatasi keluhannya dengan meminum obat pereda nyeri (Rahmayanti, Hamdayani, & Wahyuni, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan 7 orang ibu hamil di Puskesmas Belimbing pada tanggal 20 Februari 2023, terdapat 5 dari 7 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada trimester III kehamilan dan belum pernah melakukan prenatal yoga sebagai upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung. Upaya yang selama ini sudah dilakukan ibu hamil untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yang dialaminya dengan beristirahat seperti tidur, memijat lokasi yang terasa nyeri, dan dibiarkan saja.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023.

1.2 Pembatasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas salah satu cara untuk mengatasi keluhan fisiologis yang dialami oleh ibu hamil yaitu dengan terapi non farmakologis salah satunya yaitu yoga, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya rerata skor nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil di trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023.
2. Diketuainya rerata skor nyeri punggung setelah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023.
3. Diketuainya perbedaan skor nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Data atau informasi dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat bahan kajian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Parktisi

1. Bagi Pelayanan Kebidanan

Sebagai referensi bagi tenaga kesehatan dan bidan dalam melakukan asuhan kebidanan dalam mengatasi nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III sehingga dapat meningkatkan standar asuhan kebidanan khususnya ibu hamil.

2. Bagi STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

Sebagai sumber data dalam bidang keilmuan terkait, khususnya dalam peneliltian kebidanan. Menjadi sumber informasi bagi mahasiswa dalam mengetahui terapi non farmakologis yaitu prenatal yoga yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dan menjadi sumber informasi yang dapat dijadikan masukan tambahan dalam pendidikan khususnya mata kuliah asuhan kehamilan.

3. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan peneliti menerapkan ilmu yang didapatkan dalam masa perkuliahan terkhusus mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber informasi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

