

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Dartiwen and Yati Nurhayati, 2019). Selama masa kehamilan, tubuh mengalami perubahan signifikan. Hal ini disebabkan oleh hormon kehamilan dan perkembangan janin di dalam rahim yang berdampak pada perubahan berbagai sistem di dalam tubuh. Sistem-sistem yang mengalami perubahan pada masa kehamilan yaitu sistem reproduksi, sistem respirasi, sistem kardiovaskuler, sistem intugumen, sistem endokrin, sistem musculuskeletal, sistem perkemihan dan sistem pencernaan (Restu and Sartika, 2021).

Keluhan yang sering dialami ibu hamil di trimester III salah satunya nyeri pinggang. Fisiologis nyeri pinggang pada ibu hamil adanya pembesaran uterus area pinggul tulang belakang membengkok dan meregangkan ligamen. Peningkatan kadar hormon juga mengakibatkan tulang rawan pada sendi melunak, sehingga menurunkan elastisitasnya dan mengakibatkan nyeri. Faktor yang mempengaruhi keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil yaitu bisa dari umur ibu yang sudah memasuki resiko tinggi, paritas yaitu jumlah persalinan yang lebih dari tiga kali yang dapat mempengaruhi status kesehatan ibu, dan Interval yaitu jarak kehamilan sebelumnya yang terlalu dekat dapat mempengaruhi kesehatan ibu. Nyeri pinggang yang tidak segera diatasi, dapat mengakibatkan nyeri pinggang jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri pinggang pascapartum dan nyeri pinggang kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Nyeri pinggang dapat diatasi dengan pengobatan farmakologi seperti obat yang dianjurkan dokter kandungan dan pengobatan secara non farmakologi yaitu dengan cara kompres herbal, aromaterapi, senam ibu hamil dan prenatal yoga (Anggasari dkk, 2021).

Prenatal yoga merupakan olahraga yang dikhususkan bagi para ibu hamil. Dimana gerakan yang dilaksanakan dalam prenatal yoga ini jauh lebih sederhana dan lebih mudah untuk dipraktekkan yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil

dibandingkan dengan gerakan yoga sebelumnya. Mengikuti prenatal yoga secara teratur dan intensif dapat meningkatkan kesadaran (*awareness*) pada ibu hamil, menciptakan ikatan batin antara ibu dan bayinya dan mempermudah proses persalinan (Ashari dkk, 2019). Penelitian sejenis dilakukan di Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo oleh (Latifah et al, 2021) mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III didapatkan hasilnya $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ berarti terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia pada tahun 2021 jumlah ibu hamil di Indonesia berjumlah 4.884.711, dengan cakupan K4 sebesar 4.336.254 (88,8%) (Kemenkes RI 2021). DI Yogyakarta adalah salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki angka kehamilan sebesar 3.153 pada tahun 2021, DIY memiliki cakupan K4 sebesar 2.760 (87,5%) yang mana angka tersebut sudah cukup tinggi (Dinkes kota yogyakarta, 2021). DIY memiliki beberapa kabupaten salah satunya Kabupaten Kulon Progo dimana kabupaten tersebut memiliki jumlah ibu hamil sebesar 5.102, Kulon Progo memiliki cakupan K4 sebesar 4.400 (98%) dimana angka tersebut sudah mencapai target cakupan K4 (Dinkes kota yogyakarta, 2021).

Puskesmas Sentolo II merupakan puskesmas yang berada di Kabupaten Kulon Progo, dengan jumlah ibu hamil dari trimester I sampai trimester III di tahun 2020 berjumlah 296 orang, di tahun 2021 berjumlah 255 orang, dengan cakupan K4 yang cukup tinggi sebesar 228 (89,41%) ibu hamil, dan di tahun 2022 sampai dengan bulan November 2022 puskesmas memiliki peningkatan jumlah ibu hamil sebesar 250 orang, dengan cakupan K4 yang juga meningkat sebesar 235 (100%) ibu hamil. (Profil Puskesmas sentolo II, 2022). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Sentolo II Kulon Progo pada 5 orang ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 26 sampai 37 minggu. Hasil wawancara menunjukkan bahwa terdapat 2 orang ibu hamil yang mengalami *nyeri pinggang* dengan frekuensi 2-3 kali dalam 24 jam, 2 ibu hamil dengan frekuensi nyeri pinggang 4-5 kali dalam 24 jam dan 1 ibu hamil yang tidak mengalami nyeri pinggang.

Berdasarkan latar belakang data di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Prenatal Yoga Dengan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trisemester III di Puskesmas Sentolo II Kabupaten Kulon Progo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh Prenatal Yoga Dengan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sentolo II Kabupaten Kulon Progo”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini ingin mengetahui pengaruh prenatal yoga dengan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sentolo II Kabupaten Kulon Progo.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang di Puskesmas Sentolo II Kabupaten Kulon Progo.
- b. Untuk mengidentifikasi nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III sebelum diberikan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sentolo II Kabupaten Kulon Progo.
- c. Untuk mengidentifikasi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sentolo II Kabupaten Kulon Progo.
- d. Untuk mengetahui adakah perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Puskemas Sentolo II Kabupaten Kulon Progo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi terhadap asuhan kebidanan komplementer.

b. Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan menambah wawasan mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

2. Secara Praktis

a. Bagi Puskesmas Sentolo II Kulon Progo

Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan masukan bagi puskesmas untuk menerapkan terapi nonfarmakologi khususnya pemberian prenatal yoga untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sentolo II Kabupaten Kulon Progo.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat jadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan untuk menerapkan terapi nonfarmakologi khususnya pemberian prenatal yoga untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

c. Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

NO	Nama dan judul penelitian	Hasil	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
1.	Anggasari yasi & Mardiyanti Ika 2021 : “Pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di rumah bersalin anugra Surabaya”	Hasil penelitian analisis dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai $p = 0,01$; $p < 0,05$.	Hasil penelitian dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai $p = 0,01$; $p < 0,05$. Menggunakan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Pada penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah analitik observasional, Dengan cross sectional.	Lokasi penelitian, waktu penelitian, populasi dan penelitian ini dan teknik pengambilan sampel.
2.	Mirnowati 2010 : “Hubungan Usia Kehamilan Dengan Kejadian Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil di RSIA. Siti Fatimah Makassar”	Hasil penelitian menunjukkan, ada hubungan antara usia kehamilan dengan kejadian nyeri pinggang bawah pada ibu hamil dengan uji Fisher’s Exact Test di dapatkan nilai p sebesar 0,011 dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$.	Menggunakan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian ini adalah penelitian non eksperimental. Pendekatan yang digunakan adalah desain cross sectional.	Lokasi penelitian, waktu penelitian, populasi dan penelitian ini dan teknik pengambilan sampel.
3.	Lailatul Latifah 2021 : “Pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih”	Berdasarkan hasil penelitian data Hasil dari perhitungan ρ value adalah $0,000 < \alpha (0,05)$. Bila ρ value $< \alpha (0,05)$ maka artinya ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.	Menggunakan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan desain pretest-posttest type one group. Dengan menggunakan metode analisa Uji wilcoxon	Lokasi penelitian, waktu penelitian, populasi dan penelitian ini dan teknik pengambilan sampel.