

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Wanita hamil atau dalam bahasa Medis *Gravida* merupakan proses normal yang meliputi fertilisasi, perlekatan embrio pada dinding rahim, perkembangan embrio, perkembangan janin, kehamilan. Pada saat sel sperma bertemu dengan sel telur, dimulai pertama kehamilan. Pada awal kehamilan dimulai dengan konsepsi dan perlekatan embrio pada dinding rahim. Usia kehamilan normal yaitu 9 bulan 7 hari dimulai dari hari pertama dalam satu siklus menstruasi terakhir (Febryani, 2021). Ketidaknyamanan dan perubahan – perubahan yang di alami oleh ibu selama proses kehamilan pada trimester 3 contohnya, sering kecing, uluhati terasa sakit, susah bernafas, nyeri punggung, susah buang air besar, susah tidur di malam hari, keram pada kaki, bengkak pada pergelangan kaki, cepat lelah, his palsu, emosi yang berubah – ubah, merasa cemas, berat badan meningkat, pembesaranfundus uteri, dan perut yang semakin membesar (K. Kesehatan *et al.*, 2020).

Salah satu keluhan yang paling sering dikeluhkan ibu hamil yaitu sakit punggung. Hal ini tidak saja di alami pada usia kehamilan trimester ke 3 namun juga bisa dialami selama masa kehamilan dan setelah melahirkan (Rejeki, 2019). Bila sakit pada punggung tidak secepatnya diatasi, ini bisa berakibat nyeri punggung dengan waktu yang lama dan bisa terjadi sampai pasca melahirkan dan nyeri punggung berat yang bisa lebih susah untuk di obati dan disembuhkan. Pada usia kehamilan trimester 3, nyeri punggung merupakan suatu keluhan yang paling sering dijumpai. Menurut Meiliala 2004 bahwa “pengalaman sensorik serta emosi tidak menyenangkan yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan, baik aktual maupun secara potensial”. Rasa nyeri yang di alami bisa menimbulkan stres rasacemas hingga

takut dan mengalami perubahan fisiologis. Rasa nyeri dan cemas seimbang dan bisa membuat lebih buruk antara satu dan yang lain (Rejeki, 2019).

Dampak dari nyeri punggung yang di rasakan oleh ibu hamil bisa mengganggu aktivitas ibu sehari – hari. Nyeri yang dirasakan juga dapat membuat gangguan tidur pada ibu hamil, sehingga ibu akan merasa gelisah dan mempengaruhi pola pemenuhan sehari – hari dimana ibu akan merasa tidak nyaman untuk beraktivitas dan tidur sehingga bisa mempengaruhi keadaan janin yang dikandung. Dampak nyeri punggung nyeri punggung yang di alami ibu beresiko menderita thrombosis vena pada masa nifas. Thrombosis vena terjadi karena gangguan aliran darah di pembuluh darah vena yang terus menerus terjadi karena ibu tidak menggerakkan punggung saat terasa nyeri, hal ini terjadi kurang dari 5% kasus thrombosis vena (Setiawati *et.al*, 2019). Menurut (K. Kesehatan *et al.*, 2020) jika nyeri punggung tidak segera di tangani maka kualitas hidup ibu menjadi lebih buruk. Dengan usia kehamilan yang semakin bertambah, kejadian ini akan timbul secara terus menerus atau bisa kembali kapan saja.

Usaha untuk mengurangi masalah nyeri punggung yaitu dengan melakukan terapi secara medis dan nonmedis. Salah satu terapi farmakologi untuk mengatasi nyeri yaitu dengan pemberian terapi antinyeri berupa Paracetamol atau Calac (*Calcium Lactate*). Terapi *non* farmakologis yaitu terapi yang tidak memerlukan obat – obatan tetapi dengan sentuhan atau gerakan yang bisa menurunkan atau mengurangi rasa nyeri yang di alami ibu hamil. Ada beberapa teapi *non* farmakologi yang bisa di gunakan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil yaitu, *massage*, kompres hangat, yoga, hipnosis, akupresure dan lain sebagainya.

Pada penelitian ini, peneliti mengambil Yoga sebagai salah satu terapi nonfarmakologi. Menurut (Bandung *et al.*, n.d.). Yoga adalah gerakan yang mudah dilakukan dalam menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa, selain itu, manfaat yoga juga dapat membentuk posisi tubuh yang tegap, dan membuat

otot yang lentur dan kuat, membuat rileks saraf pusat yang terdapat ditulang punggung. Melakukan *prenatal* yoga selama masa kehamilan merupakan solusi yang tepat dan bermanfaat yang bisa mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan selama proses kehamilan. *Prenatal* yoga adalah alternatif terapi nonmedis yang bisa mengurangi nyeri (Bandung *et al.*, *n.d.*).

Prenatal yoga merupakan suatu gerakan rileksasi oleh tubuh yang dapat diterapkan pada ibu hamil, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran. *Prenatal* yoga dapat diterapkan ibu saat di rumah atau dengan mengikuti kelas. Didalam setiap gerakan yoga pada ibu hamil memiliki manfaat tersendiri untuk ibu dan janin yaitu untuk memperkuat tubuh selama kehamilan, mengurangi nyeri punggung, mengatur pernafasan dan meningkatkan kualitas tidur yang terganggu akibat kecemasan menghadapi persalinan.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Apriliyanty sekitar 60 %- 80% ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung lumayan mengganggu semasa hamil. Angka kejadian ibu hamil dengan nyeri punggung sebanyak 50% - 80% ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung yang cukup mengganggu selama kehamilan (Fatmarizka *et al.*, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi Candra, *et al* 2017 didapatkan hasil bahwa sebelum intervensi *prenatal* yoga sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 10 responden, 3 responden nyeri ringan dan 1 responden nyeri berat. Setelah mendapatkan intervensi *prenatal* yoga terjadi penurunan tingkat nyeri, bahkan setelah dilakukan *prenatal* yoga sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 9 responden, nyeri sedang 4 responden dan 1 responden sudah tidak mengalami nyeri punggung seperti sebelumnya. Hal ini berarti *prenatal* yoga mempunyai pengaruh terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (E. Wulandari *et al.*, 2020). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ni Kadek

Ayu 2017, terdapat 17 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, sebelum melakukan *prenatal* yoga.

Intensitas nyeri ringan ada 4 responden dan intensitas nyeri sedang ada 13 responden. Setelah responden melakukan teknik *Prenatal* yoga terdapat penurunan intensitas nyeri punggung, yaitu nyeri ringan 12 responden dan nyeri sedang 5 responden (E. Wulandari *et al*, 2020). Penelitian selanjutnya dilakukan di Puskesmas Daruba pada bulan November 2022 didapatkan data ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan pada usia kehamilan trimester III sebanyak 36 orang ibu hamil dengan keluhan gangguan tidur sebanyak 15 (42%) ibu hamil, keluhan nyeri punggung sebanyak 18 (50%), dan keluhan lainnya sebanyak 3 (8%) ibu hamil. Data tersebut didapat dari hasil wawancara atau hasil anamnesa kepada ibu yang datang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Daruba. Kegiatan rutin Puskesmas Daruba yang dilakukan setiap bulan di masing – masing Desa binaan di wilayah kerja Puskesmas Daruba yaitu kelas ibu hamil yang dilakukan bersamaan dengan kegiatan Posiyandu bayi dan balita. Namun kegiatan kelas ibu hamil belum atau masih kurang efektif, dikarenakan kehadiran ibu hamil yang belum mencapai 100%. Dari hasil wawancara dengan ibu hamil diketahui bahwa 10 responden belum mengetahui apa itu *prenatal* yoga, yang dilakukan ibu saat mengalami nyeri punggung adalah mengurangi aktifitas berlebihan, berjalan – jalan kecil tanpa menggunakan alas kaki dan mengatur posisi saat duduk.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Daruba Kabupaten Pulau Morotai ”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Apakah ada Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Daruba Kabupaten Pulau Morotai.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri punggung Pada Ibu hamil Trimester III

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga pada Ibu hamil trimester III.
- b. Mengidentifikasi nyeri punggung setelah di lakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III.
- c. Menganalisis nyeri punggung sebelum dan setelah di lakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan dan Informasi tentang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas daruba Kabupaten Pulau Morotai

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Responden

Mendapat pengetahuan tentang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap

Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Daruba Kabupaten pulau Morotai

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai acuan dan referensi atau bantuan bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya. Dan bisa digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III, maupun penelitian yang lainnya.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Bahan kajian terhadap materi Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III, serta referensi bagi mahasiswa dalam memberikan pengetahuan pada ibu Hamil Trimester III di Univeristas Achamd Yani Yogyakarta.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti,(Tahun)	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Perbedaan
Nyoman Ayu Dwi Astuti (2020) (Gozali et al., 2020)	Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pangelatan.	Jenis Penelitian ini adalah pra-experimen dengan rancangan “one group pretest-postest”	Terdapat Perbedaan Intensitas nyeri pada ibu hamil TM III sebelum dan sesudah responden diintervensi massage. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai faktor – faktor yang	Lokasi Penelitian, Waktu penelitian, Variabel Penelitian

					mempengaruhi nyeri pada ibu hamil. Sebaiknya pada ibu hamil rutin dilakukan terapi message untuk mengurangi nyeri	
Ayu Restu Amalia (2020)	Efektivitas Kompres terhadap Intensitas Punggung Ibu Trimester III	Hangat Nyeri pada Hamil	Penelitian Kuantitatif Quasi Experiment	hasil analisa statistik menunjukkan bahwa $p\ value = 0,001 < \alpha (0,05)$ sehingga didapatkan kompres efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3	Lokasi Penelitian, Waktu penelitian, Variabel Penelitian	
Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami (2018)	Pengaruh Akupresur terhadap Punggung Pada Ibu TM III Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1	Terapi Nyeri Bawah hamil	Penelitian Kuantitatif dengan desain penelitian Preexperiment	Hasil uji statistik dijelaskan bahwa terdapat penurunan yang signifikan kategori sebelum dan sesudah penelitian. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan. Terapi akupresure terhadap nyeri punggung	Lokasi Penelitian, Waktu penelitian, Variabel Penelitian	

bawah pada ibu hamil
trimester III
diwilayah Puskesmas
Abiansmal kabupaten
Badung.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PEPUSTAKAAN
YOGYAKARTA