

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan ialah proses secara normal dan alamiah dimana pada masa ini akan terjadi perubahan yang fisiologi, psikologis dan social. Proses kehamilan tersebut diawali pada sel telur yang terbuahi oleh sperma, selanjutnya tertanam didalam lapisan rahim yang seiring berjalan waktu akan berkembang menjadi janin (Arum et al., 2021).

Pada Trimester III seringkali ibu hamil mendapatkan ketidaknyamanan yaitu selalu buang air kecil 50%, konstipasi 40%, kram kaki 10%, perut berkembung 30%, keputihan 15 %, kaki bengkak 20%, striae gravidarum 50%, sakit kepala 20%, hemoroide 60%, sesak pernapasan 60% dengan nyeri punggung 70% (Nurhayati et al., 2019). Meskipun hal ini merupakan fisiologi, akan tetapi membutuhkan pemberian intervensi untuk mencegah dan merawat agar tidak mengganggu aktivitas ibu selama kehamilan.

Nyeri punggung bagi ibu disebabkan karena selama kehamilan ibu harus menopang berat tubuh yang lebih sehingga hormon progesterone dan relaksin mengendurkan sendi diantara tulang punggung sehingga sendi menjadi lunak disepanjang kolumna spinal dan hipertropi peregangan ligamentume (Anwar et al., 2022).

Angka prevalensi nyeri punggung di Dunia terlapor diposisi pertama yaitu Eropa, selanjutnya ada Amerika, Australia, Cina, daerah pegunungan Taiwan dengan daerah pedesaan Afrika serta di Nigeria. Hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa nyeri punggung 16% terjadi ketika trimester I, 67% terjadi dalam trimester II, dengan 93% bagi trimester III (Permana Putri et al., 2020). Berdasarkan hasil pengamatan yang dilaksanakan bagi ibu hamil di beberapa wilayah di Indonesia dihasilkan presentase sejumlah 60-80% ibu hamil yang mendapatkan keluhan nyeri punggung (Zuryani et al., 2022).

Masalah nyeri punggung pada kehamilan apabila tidak diatasi akan berdampak pada aktifitas ibu hamil terganggu, karena dapat menyebabkan ibu bisa menemui gangguan yang mengakibatkan kelelahan dengan iritabilitas juga ketidaknyamanan ketika melaksanakan aktivitas (Anwar et al., 2022).

Dampak nyeri punggung terhadap ibu hamil mengganggu pekerjaan dengan aktivitas sehari-hari bahkan pada saat tidur. Studi yang dilakukan di Amerika menjelaskan terkait dampak dari nyeri punggung mengakibatkan kecacatan yang mengharuskan wanita hamil untuk memakai alat bantu misalnya kruk ataupun kursi roda, bahkan jika kondisi nyeri punggung tersebut lebih parah, ibu hamil sampai harus terbaring di tempat tidur (Manyozo et al., 2019). Selain itu, Nyeri punggung bisa mengakibatkan janin mengalami *fetal distress* karena kondisi ibu lebih erat kaitannya terhadap keadaan janin dalam kandungannya (Octavia, 2018).

Keterbatasan fungsional inilah juga dihubungkan terhadap turunnya kualitas hidup dengan pengurangan produktivitas terhadap ibu hamil. perihal tersebut bisa berdampak negative terhadap ibu juga bayi sebab membatasi kegiatan sehari-hari dengan rasa sakit yang dialami serta keadaan tersebut jadi dampak kecacatan jangka panjang (Nur Arummega et al., n.d, 2020.)

Upaya dalam mencegah nyeri punggung umumnya memakai terapi farmakologi dengan non farmakologi. Akan tetapi, terapi farmakologi bagi perempuan hamil perlu dipertimbangkan karena dapat mempengaruhi kesehatan bayi ataupun ibu, sebab saat kehamilan, embrio lebih rentan muncul kecacatan akibat dampak obat-obatan yang digunakan (Nugraha, 2009).

Oleh karena itu, dalam mencegah nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III ialah memakai pengobatan non farmakologi, diantaranya ialah prenatal yoga.

Prenatal yoga merupakan usaha praktis ketika penyalarsan tubuh, jiwa dengan pikiran, jika dilaksanakan dalam kehamilan trimester III bisa menurunkan keluhan yang dialami bumil hingga trimester III diantaranya seperti nyeri punggung (Siburian et al., 2021).

Data pada tahun 2022 ibu hamil di Kabupaten Bone Bolango berjumlah 2051 yang tersebar di 20 Puskesmas, dimana Puskesmas Kabila menduduki peringkat pertama dengan jumlah ibu hamil terbanyak yaitu 278 orang. (Dinas Kesehatan Kabupaten Bone Bolango, 2023).

Berdasarkan data dari bulan januari-juni tahun 2023, jumlah ibu hamil di Puskesmas Kabila yaitu 139 orang dengan jumlah ibu hamil yang diperoleh dari laporan bulanan K4 yaitu sebanyak 27 ibu hamil (Puskesmas Kabila, 2023). Dari jumlah 27 ibu hamil tersebut memiliki keluhan yang berbeda-beda antara lain kram kaki juga tangan, keseringan buang air kecil, susah tidur serta keluhan yang paling menonjol yaitu ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung terus menerus akibat tidak diatasi berjumlah 20 orang. Setelah ditelusuri rata-rata ibu hamil tidak melakukan upaya maupun terapi untuk mengatasi nyeri punggung tersebut. Di Puskesmas Kabila memiliki program untuk ibu hamil yaitu adanya kelas ibu hamil dan pemeriksaan ibu hamil di posyandu. Dalam penerapannya, di Puskesmas Kabila belum pernah dilakukan prosedur terapi komplementer prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung yang dialami wanita hamil.

Berdasarkan latar belakang data tersebut, maka dari itu pengamat tertarik dalam melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila”.

B. Rumusan Masalah

“Apakah Ada Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila?”

C. Tujuan

Berdasarkan rumusan permasalahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian yaitu:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung bagi Ibu hamil trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi nyeri punggung pada Ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga.
- b. Untuk mengidentifikasi nyeri punggung bagi Ibu hamil trimester III setelah dilakukan prenatal yoga.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian, diharap bisa meningkatkan wawasan dengan informasi ilmiah tentang pengaruh prenatal yoga dalam pengurangan nyeri bagi ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Diharap dapat mengatasi nyeri punggung bagi ibu hamil trimester III.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Selaku acuan ketika melaksanakan penelitian dan bisa digunakan sebagai dasar lanjutan pada penelitian berikutnya.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bisa dijadikan bahan pengkajian materi dan di jadikan referensi bagi mahasiswa kesehatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan wawasan pengamat, ada beberapa rujukan pengamatan yang berkaitan terhadap penelitian pengamat, diantaranya:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Penulis	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
(Anggasari, 2021)	Pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa adanya dampak keteraturan Prenatal Gentle Yoga dalam pengurangan nyeri Pinggang Ibu Hamil di Rumah	-	1. Jenis pengamatan 2. Lokasi dan waktu pengamatan 3. Teknik pengambilan sampel
(Cahyani et al., 2020)	Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yang melakukan yoga prenatal	Hasil yang diperoleh ada perbandingan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III pretest dan posttest melaksanakan prenatal yoga	Jenis penelitian yaitu pre Eksperimental dengan rancangan one grup pre-test-posttest design.	1. Lokasi dan waktu pengamatan 2. Teknik pengambilan sampel
(Fauziah et al., 2020)	Pengaruh prenatal yoga dalam pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil TM III	Hasil pengamatan didapat dimana terdapat pengaruh prenatal yoga pada turunnya skala nyeri punggung sesudah melakukan yoga.	Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan pendekatan one grup pre-test and posttes	1. Lokasi dan waktu pengamatan 2. Teknik pengambilan sampel
(Mualimah, 2021)	Pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung bagi ibu hamil TM III	Hasil pengamatan adalah terdapat perbedaan keefektivitasan diantara pemberian senam hamil pada intensitas nyeri punggung secara signifikan.	Jenis pengamatan berupa pre Eksperimental dengan rancangan one grup pre-test-posttest designe.	1. Lokasi dan waktu pengamatan 2. Teknik pengambilan sampel