

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan sebuah proses yang diawali dari pembuahan hingga lahirnya janin. Kehamilan juga merupakan suatu fase yang menyenangkan bagi seorang wanita. Ibu hamil dalam menjalani kehamilannya dapat mengalami berbagai perubahan di setiap trimester kehamilan. Wanita hamil akan mengalami perubahan pada seluruh system tubuhnya, yang memengaruhi system kardiovaskular, pernapasan, ginjal, integument (kulit), musculoskeletal (otot dan tulang), neurologi (system saraf), gastrointestinal, dan system hormonal. Salah satu adaptasi pada sistem musculoskeletal yaitu perubahan tubuh akibat kenaikan berat badan, mengakibatkan perubahan yang signifikan dalam postur dan gerakan berjalan terutama saat usia kehamilan memasuki trimester III. Perubahan tersebut dapat memicu ketidaknyamanan yang akan dirasakan oleh ibu salah satunya nyeri punggung (Utami, 2018).

Intensitas nyeri yang dialami oleh ibu akan semakin bertambah bersamaan dengan usia kehamilan yang semakin besar. Usia kehamilan yang semakin tua membuat uterus akan semakin membesar sehingga memaksa otot dan ligament meregang sehingga beban tertarik ke tulang belakang dan memicu terjadinya lordosis fisiologi. Penyebab nyeri di bagian punggung pada ibu hamil merupakan akibat dari hal tersebut (Irianti, 2014). Nyeri di bagian punggung juga dapat disebabkan karena posisi tubuh yang cenderung terlalu membungkuk, terlalu lama berjalan serta aktivitas fisik yang berat. Nyeri punggung juga bisa menjadi lebih parah apabila kondisi ibu terlalu kelelahan, untuk itu ibu dianjurkan untuk menjaga posisi tubuhnya (*body mechanic*) (Fitriani, 2019).

Sebuah penelitian di Australia menyebutkan bahwa nyeri punggung yang terjadi di Inggris yaitu 50% dan di Australia sebanyak 70 % ibu hamil mengalami nyeri punggung, namun hanya 25% yang mendapatkan penanganan terhadap keluhan tersebut (Bishop *et al.*, 2016). Menurut penelitian Apriyanti (2014) di

Indonesia, sekitar 60% hingga 80% ibu hamil merasakan keluhan nyeri di bagian punggung yang terjadi di berbagai lokasi (Mafikasari, 2014).

Nyeri di bagian punggung seringkali dikeluhkan oleh ibu hamil sehingga dianggap sebagai suatu gangguan ringan, akan tetapi apabila tidak diperhatikan dapat berpotensi menjadi masalah yang berkelanjutan seperti nyeri punggung kronis, meningkatkan resiko nyeri punggung setelah proses kelahiran, bahkan ke tahap nyeri punggung yang sulit untuk ditangani (Mardiyanti, 2021). Meskipun sebagian besar wanita yang mengalami nyeri punggung dapat segera pulih setelah persalinan namun sekitar 40% dari perempuan terus mengalami nyeri pada 6 bulan setelah persalinan, 30% pada 12 bulan setelah persalinan serta hampir 10% pada 24 bulan setelah persalinan (Kinser *et al.*, 2017). Nyeri punggung juga dapat menyebabkan rasa takut dan cemas selama masa kehamilan sehingga dapat meningkatkan stress. Stress yang dialami oleh ibu dapat meningkatkan kadar hormone *kortisol* dan *prostaglandin* yang dampaknya dapat mengakibatkan persalinan preterm, beberapa efek yang dapat ditimbulkan dari persalinan preterm adalah komplikasi persalinan, BBLR, dan komplikasi kelahiran premature bagi bayi (Sari, Hajrah and Zain, 2023).

Mengingat dampak negatif nyeri punggung terhadap kualitas hidup selama hamil, perlu upaya penanganan untuk mengatasi nyeri tersebut yaitu dengan metode farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan analgetik maupun dengan metode non farmakologis, yaitu prenatal yoga dan aromaterapi lavender. Prenatal Yoga mencakup pemanasan, latihan peregangan, latihan pernafasan, relaksasi otot, dan memperbaiki postur tubuh dengan tujuan mengurangi atau bahkan menghilangkan nyeri punggung yang sering diderita oleh ibu hamil (Rahmawati *et al.*, 2021). Terapi komplementer yang dapat dilakukan melalui kombinasi dengan prenatal yoga salah satunya dengan aromaterapi. Aromaterapi merupakan pengobatan menggunakan minyak esensial yang terbuat dari tanaman serta mudah menguap yang berfungsi sebagai salah satu pendukung terapi komplementer yoga prenatal dengan memberikan efek ketenangan pada saat melaksanakan yoga. Aromaterapi lavender merupakan salah satu aromaterapi yang dapat mengatasi ketidaknyamanan berupa nyeri, dimana didalamnya terkandung *linalool* dan *linalyl*

acetat yang secara alami dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan, mengatasi kecemasan serta depresi (Putri and Rahmita, 2019).

Sebuah penelitian di Amerika mengatakan bahwa yoga merupakan terapi komplementer yang dapat menurunkan kecemasan, penurunan tingkat kemarahan, depresi, serta penurunan skor nyeri pada punggung dan kaki terhadap ibu hamil (Claire, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Wariyah (2023) juga sejalan dengan hal ini, dijelaskan bahwa Prenatal Yoga terbukti bermanfaat dalam mengatasi keluhan nyeri punggung selama masa kehamilan (Wariyah, 2023). Aromaterapi lavender mengandung *linalool* dan *linalyl acetat* yang memberikan efek anti nyeri dan menenangkan. Sebagai hasilnya, berbagai penelitian merekomendasikan aromaterapi untuk membantu mengurangi nyeri, rasa sakit, dan stress selama hamil dan bersalin (Putri and Rahmita, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adinda (2022) juga menjelaskan bahwa pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil yang sedang melakukan prenatal yoga efektif untuk mempercepat penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III (Adinda, Choirunissa and Azzahroh, 2022).

Diketahui prevalensi ibu hamil trimester ketiga yang menderita nyeri punggung di salah satu Praktik Mandiri Bidan yaitu PMB Appi Ammelia terdapat 70% dari total kunjungan ibu hamil trimester III selama setahun yang menderita nyeri punggung dan membuat rasa tidak nyaman sehingga menyebabkan munculnya kecemasan. Penatalaksanaan yang diberikan oleh Bidan Appi untuk menangani ketidaknyamanan tersebut pada ibu hamil trimester III yaitu berupa konseling, meliputi: ibu dianjurkan untuk olahraga ringan, mengompres dengan air hangat, serta dianjurkan untuk menyangga punggung dan perut saat tidur menggunakan bantal punggung. Data tersebut diperoleh melalui wawancara langsung yang dilakukan oleh peneliti dengan Bidan Appi Ammelia. Adanya nyeri punggung yang dialami pasien-pasien di PMB Appi Ammelia perlu mendapatkan penanganan lebih lanjut untuk mengurangi dampak serius yang akan diderita ibu hamil yaitu melalui penanganan prenatal yoga.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti bermaksud untuk meneliti mengenai pengaruh terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender

terhadap nyeri pada bagian punggung yang dikeluhkan oleh ibu hamil trimester ketiga, khususnya di PMB Appi Ammelia Kota Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Adakah Pengaruh Terapi Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB Appi Ammelia Kota Yogyakarta?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden penelitian.
- b. Mengetahui intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender.
- c. Mengetahui intensitas nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III setelah dilakukan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender.
- d. Mengetahui pengaruh terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian dengan bukti keaslian dan pembuktian sesuai dengan penerapan di lahan yang dapat membantu ibu hamil mengatasi keluhan nyeri punggung.

2. Manfaat Praktik

Penelitian ini bermanfaat bagi beberapa pihak diantaranya:

- a. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai acuan untuk merancang program yang lebih efektif dalam mengelola nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi Peneliti Lain

Sebagai landasan bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam dalam bidang prenatal yoga dan kesehatan ibu hamil.

c. Bagi Ibu Hamil

Sebagai sumber informasi yang berharga untuk ibu hamil mengenai strategi dalam mengelola nyeri punggung yang sering dirasakan selama trimester ketiga kehamilannya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini disusun pada tahun 2023 dengan mengambil rujukan dari penelitian yang lalu dan jurnal-jurnal yang memodifikasinya. Penelitian yang berkenaan dengan Pengaruh Terapi Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III yaitu, sebagai berikut:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
Sri Tanjung Rejeki1, p Yuni Fitriani2 (2019)	Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal	Variabel independen dalam penelitian ini yaitu Prenatal Yoga, variabel dependen dalam penelitian ini yaitu Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II	Penelitian menggunakan quasi eksperimen, dengan desain pretest and posttest without control group design	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari Prenatal Yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil	Persamaan: Desain penelitian, Penelitian yang lalu sama-sama mengukur pengaruh serta meneliti ibu hamil trimester III, Perbedaan: Metode penelitian,

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
		dan III		trimester II dan III, dengan nilai Asym. Sig sebesar 0,000 (p value <0,005).	Teknik sampling, waktu dan tempat penelitian, penelitian terdahulu tidak hanya meneliti ibu hamil trimester III tetapi juga trimester II.
Rut Yohana Girsang (2022)	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Rina Dan Pmb Ida Kota Depok	Variabel independen dalam penelitian ini yaitu Prenatal Yoga, variabel dependen dalam penelitian ini yaitu Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	Penelitian ini menggunakan Eksperimental dengan desain one group pre test-posttest	Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri punggung sebelum dan setelah partisipasi dalam Prenatal Yoga	Persamaan: Penelitian terdahulu sama-sama meneliti ibu hamil trimester III, Teknik pengambila n sampel, dan desain penelitian. Perbedaan: Metode penelitian, responden, tempat dan waktu penelitian

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
Wariyah (2023)	Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari, Kabupaten Karawang	Variabel independent dalam penelitian ini yaitu Prenatal Yoga, variabel dependen dalam penelitian ini yaitu Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen, dengan desain one group pretest and posttest	Hasil uji statistic didapatkan nilai $p=0,000$ lebih kecil dari $0,05$ artinya prenatal yoga efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	Persamaan: Desain penelitian dan penelitian terdahulu sama-sama meneliti ibu hamil trimester III Perbedaan: Metode penelitian, responden, tempat dan waktu penelitian
Maulinda Nur Amalia, Atit Tajmiati, dan Nurvita (2021)	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	Variabel independent dalam penelitian ini yaitu Prenatal Gentle Yoga, variabel dependen dalam penelitian ini yaitu Nyeri Punggung	Penelitian ini menggunakan preeksperimenta l dengan desain non- equivalent one group design	Hasil analisis didapatkan nilai p value = $0,000$ ($\alpha=0,05$) sehingga terdapat pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap penurunan nyeri punggung	Persamaan: Intervensi yang diberikan, metode penelitian. Perbedaan: Waktu dan tempat penelitian, responden penelitian

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
		Pada Ibu Hamil Trimester III		ibu hamil trimester III	
Paula Natasya Sindy Adinda, risza Khoirunisa, dan Putri Azzaroh (2022)	Efektivitas Prenatal Yoga Dan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Ibu Di Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak Tahun 2021	Variabel independent dalam penelitian ini yaitu Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender, variabel dependen dalam penelitian ini yaitu Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil	Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan two group pre test and post test design	Hasil penelitian diperoleh p value $0,000 \leq 0,05$ artinya prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender efektif untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil	Persamaan: Intervensi yang diberikan Perbedaan: Metode penelitian, waktu dan tempat, responden, serta penelitian terdahulu diberikan untuk ibu hamil tanpa spesifikasi trimester III
Ni Wayan Sukma Adnyani, A.A Santika Dewi, Maria Gabriela Yuniati, dan Ni	Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga Dan Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	Variabel independent dalam penelitian ini yaitu Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender, variabel	Penelitian ini menggunakan eksperimental dengan rancangan pre test and post test control group design	Diperoleh hasil p value $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal yoga dan aromaterapi terhadap	Persamaan: Intervensi yang diberikan, sama-sama meneliti ibu hamil trimester III. Perbedaan: Variabel

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
Made Rai Widiastuti (2023)		dependen dalam penelitian ini yaitu kecemasan Pada Ibu Hamil		kecemasan ibu hamil trimester III	penelitian, Metode penelitian, waktu dan tempat, serta responden penelitian.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANING
YOGYAKARTA