

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan salah satu periode pada siklus yang dinantikan oleh perempuan. Namun, tidak sedikit perempuan yang mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan berlangsung. Pada tiap trimester kehamilan, ketidaknyamanan yang dirasakan setiap perempuan berbeda-beda. Ibu hamil trimester tiga seringkali mengeluhkan beberapa ketidaknyamanan, diantaranya yaitu sering kencing, kaki bengkak, nyeri pinggang, dan lain sebagainya. Ketidaknyamanan tersebut merupakan hal yang normal dan sering terjadi pada ibu hamil karena adanya perubahan fisiologi selama kehamilan (Anggasari dan Mardiyanti, 2021).

Nyeri pinggang merupakan salah satu ketidaknyamanan pada ibu hamil yang terjadi pada ibu hamil trimester tiga. Nyeri pinggang terjadi disebabkan oleh pembesaran uterus yang membuat otot perut dan otot disekitarnya merenggang. Perubahan hormon terutama hormon relaksin yang membuat otot menjadi lentur tetapi juga membuat otot menjadi kurang stabil. Selain itu, penambahan berat badan pada janin mengakibatkan adanya penekanan yang lebih besar pada tulang belakang. Meskipun ketidaknyamanan tersebut adalah hal yang normal pada ibu hamil trimester tiga tetapi hal tersebut harus bisa diatasi agar tidak berdampak pada kehamilan ibu (Agustin dan Rihardhini, 2023).

Secara global, kejadian nyeri pinggang pada ibu hamil di negara maju (3-17%) lebih sedikit dari pada di negara berkembang (25%). Menurut Kemenkes RI (2020) kejadian nyeri pinggang pada ibu hamil trimester tiga di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi yaitu sebesar 28,7%. Pada penelitian sebelumnya angka peningkatan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester satu meningkat pada trimester dua yaitu dari 16,7 % ke 31,3%.

Puncak dari kejadian nyeri pinggang pada ibu hamil yakni pada trimester tiga (53%). Keluhan ini cenderung dirasakan oleh ibu saat banyak melakukan aktivitas, terlalu lama duduk, atau saat malam hari (Janah, dkk. 2023).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kejadian nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III antara lain yaitu usia kehamilan, usia ibu, paritas, dan sebagainya. Saat memasuki trimester ketiga atau usia kehamilan lebih dari 28 minggu, kejadian ketidaknyamanan nyeri pinggang semakin banyak. Dimana semakin besar usia kehamilan, semakin besar juga penambahan berat badan ibu maupun janin. Usia ibu juga dapat mempengaruhi terjadinya nyeri pinggang dan akan mencapai puncaknya saat berumur 40 tahun. Pada ibu dengan multipara maupun grandemultipara memiliki risiko lebih tinggi tentang nyeri pinggang. Hal tersebut disebabkan karena otot-otot area perut sudah melemah dan tulang belakang kurang kuat menopang uterus (Arummega, dkk. 2022).

Keluhan nyeri pinggang sering dianggap hal yang biasa pada sebagian besar ibu. Namun, keterlambatan pada penanganan ketidaknyamanan ini dapat memberikan efek yang kurang baik selama kehamilan ibu. Nyeri pinggang dapat berdampak pada kualitas kegiatan ibu sehari-hari. Selain itu, dapat mengganggu tidur ibu di malam hari, mengubah postur tubuh ibu, dan adanya risiko peningkatan infeksi saluran kemih (ISK). Oleh karena itu, ketidaknyamanan nyeri pinggang pada ibu hamil harus tertangani dengan baik agar tidak berdampak buruk bagi ibu (Anggita dan Fitrihadi, 2024).

Nyeri pinggang pada ibu dapat dikurangi dengan cara mengompres hangat bagian yang terasa nyeri selama 15-20 menit. Air hangat akan membuat aliran darah menjadi lebih lancar dan otot menjadi lebih rileks. Pemijatan pada area pinggang juga dapat mengurangi rasa nyeri dan memperkuat pinggang menopang tubuh. Selain itu, olahraga secara rutin seperti jalan santai, senam, dan yoga bisa melatih otot-otot pinggang agar lebih fleksibel dan terbiasa meregang. Beberapa gerakan yoga yang dapat

dilakukan yaitu *child pose* dan *cat cow pose*. UU No. 4 Tahun 2019 pasal 47 menjadi dasar bahwa bidan dapat memberikan pelayanan dan edukasi pada ketidaknyamanan ibu hamil.

Saat dilakukan asuhan berkesinambungan pada Ny. D di PMB Widawati Rahayu ditemukan hasil bahwa Ny. D sedang hamil anak kedua dengan usia kehamilan 35 minggu 2 hari. Ny. D memiliki keluhan nyeri pinggang yang terjadi pada saat memasuki kehamilan trimester III. Ny. D mengatakan bahwa belum melakukan penanganan untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang yang dialaminya. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk menilai efektivitas dari gerakan yoga untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis merumuskan masalah yang diteliti “Bagaimana Efektivitas Gerakan Prenatal Yoga *Child Pose* dan *Cat Cow Pose* untuk Mengurangi Nyeri pada Ny. D di PMB Widawati Rahayu?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu mengetahui efektivitas gerakan prenatal yoga *child pose* dan *cat cow pose* untuk mengurangi nyeri pinggang pada Ny. D di PMB Widawati Rahayu

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi keluhan nyeri pinggang pada ketidaknyamanan kehamilan Ny. D sebelum diberikan gerakan prenatal yoga *child pose* dan *cat cow pose* di PMB Widawati Rahayu
- b. Mengidentifikasi keluhan nyeri pinggang pada ketidaknyamanan kehamilan Ny. D setelah diberikan gerakan prenatal yoga *child pose* dan *cat cow pose* di PMB Widawati Rahayu

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan asuhan komplementer yang diberikan untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester tiga dapat menjadi referensi bagi ibu hamil dengan keluhan serupa.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Klien Khususnya Ny. D

Diharapkan dapat mengurangi keluhan Ny. D mengenai keluhan ketidaknyamanan kehamilan nyeri pinggang

b. Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan Khususnya Bidan di PMB Widawati Rahayu

Diharapkan asuhan kebidanan ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dan saran untuk meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan komplementer berupa gerakan prenatal yoga child pose dan cat cow pose untuk mengurangi keluhan pasien khususnya nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

c. Manfaat Bagi Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Khususnya Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan referensi bagi mahasiswa terutama dalam kasus penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.