

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis alami. Berdasarkan literatur yang ada, terdapat beberapa definisi kehamilan yang pada dasarnya merupakan benang merah yaitu proses dan rangkaian yang terjadi pada organ dan jaringan tubuh wanita sebagai akibat pembuahan sperma dan sel telur janin. Ada perubahan Seluruh proses sejak pembuahan dalam kandungan hingga melahirkan rata-rata membutuhkan waktu 266-270 hari atau 40 minggu, atau kurang lebih 9 bulan menurut penanggalan internasional (Fijri, 2021).

Periode kehamilan dibagi tiga *trimester* kehamilan, *trimester* I yaitu masa awal kehamilan yang berlangsung sejak minggu 1 hingga minggu 13, *trimester* II yaitu periode tengah yang berlangsung sejak minggu 14 hingga minggu ke 27 dan *trimester* III disebut periode akhir yang berlangsung mulai dari minggu ke 28 hingga saat kelahiran atau pada minggu ke 40 atau 41.

Menurut prawiroharjo (2013), kehamilan merupakan perubahan fisik, psikis, sosial dan spiritual bagi seorang wanita. Menurut penelitian herian (2016), Ia mencontohkan, kejiwaan ibu merupakan salah satu faktor penyebab jam kerja panjang dan jam kerja itulah salah satu penyebab tingginya Angka Kematian Ibu di Indonesia.

Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan pada fisik dan psikis, terutama pada trimester kedua dan ketiga, antara lain sesak napas, susah tidur, radang gusi dan pendarahan, tak jarang buang air kecil, tekanan perineum, dan ketidak nyamanan, dapat menyebabkan gejala seperti sakit punggung, sembelit dan varises. kelelahan, kontraksi pinggul *Braxton*, kram kaki, pergelangan kaki bengkak (tidak ada kesemutan), perubahan suasana hati serta peningkatan kecemasan (Bobak, 2005; Perry et al.,

2013). Gejala seperti kelelahan dan sakit punggung bisa terjadi selama kehamilan, mulas dan perubahan buang air kecil/BAB (*Hellen, 2012*).

Gejala akhir kehamilan antara lain nyeri sendi, gerakan janin lebih terasa, dan janin yang tumbuh semakin menekan rongga dada sehingga menyebabkan kesulitan bernapas. Kepala menekan bagian bawah panggul, menyebabkan sering buang air kecil dan sembelit. Hormon *relaxin* yang membantu melenturkan sendi untuk memfasilitasi pekerjaan, juga memengaruhi sendi pinggul yang lunak dan rentan serta psikologi kesiapan kerja ibu (*Sindhu, 2014*). ketiga keluhan, Sesak napas, bengkak, varises, sering buang air kecil, sulit tidur (*insomnia*) (*Rukiyah, 2009*).

Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi selama trimester kedua dan ketiga kehamilan dan dapat menyebabkan ketegangan otot dan kelelahan (*Siti, 2016*). Menurut Miratu M, pada tahun 2015, tepat sebelum puncak pertumbuhan perut, ia mengalami nyeri punggung yang memuncak antara 24 hingga 28 minggu. Sakit punggung juga bisa disebabkan oleh penebaran selama kehamilan, pertumbuhan perut dan *lordosis* punggung. Hal ini terutama diamati pada akhir kehamilan sehubungan dengan progesteron dan relaksin (pelunakan jaringan ikat) serta posisi rahim dan penambahan berat badan (*Rukiyah, 2009*).

Tenaga kesehatan khususnya bidan dapat memberikan pendidikan kesehatan dan upaya pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil, termasuk olahraga. *Prenatal* yoga adalah salah satu bentuk gerakan yang dilakukan oleh ibu hamil. Pasalnya, yoga saat hamil sering kali memiliki gerakan-gerakan yang bisa meminimalisir atau bahkan menghilangkan rasa tidak nyaman khas ibu hamil, termasuk nyeri punggung.

Yoga pada masa kehamilan merupakan Salah satu langkah mengatasi perasaan tidak nyaman terutama pada tahap akhir kehamilan (*Sindhu, 2014*). Ini karena yoga menciptakan agar ibu dan janin dapat bernapas dengan nyaman, maka otot-otot dasar panggul dilatih agar lentur dan kuat, serta memungkinkan mereka menggerakkan pose-pose yang bermanfaat, lembut, dan rileks sebelum melahirkan. (*Sindhu, 2014*).

Berdasarkan karya Wulandari, D.A., dkk. (2020) menunjukkan Nyeri punggung konstan pada ibu hamil adalah 5.11 pada akhir kehamilan dan berubah menjadi 3,83 setelah efek *prenatal* yoga untuk sakit punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

Berdasarkan penelitian (Rejeki & Fitriani, 2019), rata-rata nyeri punggung bawah sebelum prenatal yoga yaitu 2,2333 dan rata-rata *low back pain* setelah prenatal yoga adalah 0,7333 dengan *p-value* 0,000. Dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga.

Berdasarkan survei Praktek Kebidanan Mandiri Rina Kota Depok dan Praktek Kebidanan Mandiri Ida (Girsang, 2022), 31 ibu hamil (96,9%) mengalami nyerisedang sebelum prenatal yoga pada trimester ketiga dan 29 subjek (90,6%) mengalami nyeri sedang setelah *prenatal* yoga. Uji statistik yang dipakai pada penelitian ini merupakan uji *Wilcoxon* yang mencapai taraf signifikansi 0,00 ( $p > 0,05$ ). Ini menunjukkan perbedaan penting antara nyeri punggung *prenatal* dan postpartum. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan teknik *prenatal* yoga dapat digunakan untuk mengobati sakit punggung pada ibu hamil terutama pada awal kehamilan ketiga.

Menurut penelitian Pusat Kesehatan Afrika Kota Kediri (Mu'alimah, 2021), rasio pra-kehamilan (rata-rata orang Barat) adalah 4,69. Median (rata-rata) adalah 5,00. Status (skala nyeri punggung umum) adalah 5. Standar deviasi adalah 1,138. Minimal 3 titik nyeri, maksimal 7 titik nyeri. Rata-rata *back scale* setelah senam hamil adalah 2,50 dan median (mean) adalah 3,00. Kondisi (skala nyeri punggung bawah umum) 3, standar deviasi 1,155. Skor minimum pada skala nyeri adalah 1 dan skor maksimum pada skala nyeri adalah 4. Berdasarkan tabel tersebut, nilai *p* adalah  $0,000 < .$  menjadi 0,05. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan kata lain nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga sangat berbeda sebelum dan sesudah hamil.

Menurut ulasan PMB Bakti Deka Mardiana (Utami, Agustina dan Astrilia, 2022), Skor nyeri punggung rata-rata wanita selama akhir kehamilan adalah 4,94

sebelum yoga dan 1,94 setelah yoga. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan p-value <0,000. Menurut Mardiana Yoga nilai 0,05 berarti PMB Bakti Deka membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil tua tahun 2021 dengan p-value 0,000. Ibu hamil dianjurkan untuk rutin mengikuti kelas ibu hamil dan nifas untuk mencegah nyeri punggung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Berh Israel *Deaconess Obstetrics and Gynaecology Clinic* (BIDMC) (Holden et al. 2019), tidak ditemukan perbedaan antara kondisi punggung dan kelompok. Penilaian biomekanik mengungkapkan tingkat perubahan kecepatan berjalan ( $F = 4,4$ ,  $P = 0,04$ ), waktu dukungan ganda ( $F = 23,6$ ,  $P < 0,01$ ), dan waktu masuk/keluar instrumen ( $F = 8,6$ ,  $P = < 0,01$ ). Waktu bermain ( $F = 5,7$ ,  $P = 0,02$ ) menunjukkan peningkatan yang signifikan secara klinis dengan yoga. Setelah memperhitungkan usia kehamilan, yoga meningkatkan skor Inventarisasi Gejala Kehamilan (PSI) dibandingkan dengan kontrol pada 12 minggu (perbedaan 13,1 poin, 95% CI, 5,1-21,1).

Menurut survei antara tanggal 21 November hingga 16 Desember 2022, 20 ibu hamil trimester kedua, 12 pasien dan 8 pasien trimester ketiga diperiksa di PMB bidan Yeni Nurmalasar, Desa Cidugaleung, Kecamatan Cigalongtan, Kabupaten Tasikmalaya. Pemeriksaan pendahuluan dilakukan. Ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung pada trimester II dan III berjumlah 10 orang, trimester II 6 orang, trimester III 4 orang, persalinan pertama 30% dan ibu rumah tangga 70%.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bidan Yeni Nurmalasari mengungkapkan bahwa dari 20 ibu hamil. Sepuluh ibu hamil trimester kedua dan ketiga mengeluhkan nyeri punggung bawah. Untuk pengobatan nyeri punggung, bidan merekomendasikan hal itu terjadi secara alami pada ibu hamil di trimester kedua dan ketiga seiring dengan perkembangan kehamilan, setelah dilakukan koseling berdasarkan hasil studi pendahuluan tidak dapat mengurangi Nyeri punggung pada ibu hamil, karena responden masih mengeluhkan nyeri punggung saat kunjungankembali.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh *prenatal* yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester 2 dan 3”.

## **B. Rumusan Masalah**

Dengan latar belakang mengingat nyeri punggung pada kehamilan sebagai masalah ibu hamil, maka pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Apakah *prenatal* yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri punggung di kehamilan *trimester* kedua dan ketiga?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk memahami pengaruh *prenatal* yoga dalam penurunan nyeri punggung di kehamilan *trimester* kedua dan ketiga.

### 2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui nyeri punggung pada ibu hamil sebelum *prenatal* yoga untuk ibu hamil trimester kedua dan ketiga.
- b) Untuk mengetahui nyeri punggung pada ibu hamil setelah *prenatal* yoga trimester kedua dan ketiga.
- c) Menganalisis pengaruh yoga sebelum dan sesudah *prenatal* yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester kedua dan ketiga.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Semoga dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi pembaca. Selain itu, penelitian ini secara empiris mendukung pengetahuan

ibu tentang pengaruh yoga prenatal dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil *trimester* kedua dan ketiga.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Institusi pelayanan kebidanan

Tujuan dari hasil penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang pengetahuan ibu hamil saat ini tentang pengaruh *prenatal* yoga pada punggung agar dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk perencanaan asuhan bidan pada ibu hamil.

b) Bagi ibu hamil

Selain itu, hasil penelitian ini bisa digunakan untuk menyadarkan ibu hamil akan pengaruh *prenatal* yoga untuk penurunan nyeri punggung serta bisa membantu ibu hamil merasa nyaman dan rileks.

c) Untuk peneliti

Hasil penelitian ini dapat memperluas pengetahuan kita tentang yoga khususnya pada masa kehamilan .