

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang terjadi di dalam uterus sejak terjadinya konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari. Saat seorang wanita hamil biasanya terjadi perubahan dalam dirinya sebagai bentuk penyesuaian tubuhnya terhadap proses kehamilan (Jeepi, 2019).

Selama hamil ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan (Manuaba, 2010). Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester II dan III salah satunya yaitu nyeri punggung bawah. Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan ibu hamil trimester II dan III sering kali mengalami keluhan nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Wahyuni dkk, 2015).

Nyeri punggung atau *back pain* pada ibu hamil mempunyai beberapa pola nyeri. Menurut penelitian yang dilakukan di Kanada pada tahun 2018 menyatakan bahwa klasifikasi nyeri punggung terdiri atas nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP), nyeri bagian *pelvic* atau *pelvic girdle pain* (PGP) dan nyeri keduanya atau disebut dengan nyeri *lumbopelvic pain* (LPP) (Weis et al., 2018). Penetapan pola atau klasifikasian tersebut untuk *Pelvic Girdle Pain* nyeri yang dirasakan lebih merujuk pada bagian daerah panggul, *Low Back Pain* terkait kehamilan lebih merujuk pada bagian punggung bawah dan nyeri *Lumbo Pelvic* ketika merasakan nyeri di antara kedua bagian panggul dan punggung bawah. Sekitar 46-58% ibu hamil melaporkan mengalami nyeri punggung bawah yang biasanya ditemukan selama trimester kedua dan ketiga (43,23%) (Fatmarizka, 2021)

Kasus nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil di Indonesia juga memiliki presentasi yang tidak jauh berbeda dengan di beberapa negara lain. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Apriliyanti pada tahun 2015, sekitar 60%-80% wanita mengeluhkan nyeri punggung pada saat kehamilannya (Mafikasari, 2015 dalam Fatmarizka, 2021). Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015 diperkirakan sekitar 65 % dari 100% ibu hamil TM II dan TM III masih mengalami *back pain* (Mafisari, Kartikasari, 2015). Penelitian selanjutnya dilakukan di Puskesmas Ungaran bahwa sejumlah 45 ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung bawah (Pravikasari, 2014). Dari hasil penelitian terdahulu dinyatakan bahwa sebagian besar wanita mengalami nyeri punggung bawah pada saat hamil.

Nyeri tersebut dapat menimbulkan kesulitan berjalan. Nyeri punggung ini dapat bersifat muskuloskeletal atau dapat berhubungan dengan gangguan panggul seperti infeksi. Komplikasi lain dari nyeri punggung adalah perburukan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak dan mempengaruhi pekerjaan ibu, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas (Wagiyo& Putrono, 2016).

Nyeri punggung pada ibu hamil ini jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk seperti gangguan rasa nyaman yang dapat mengakibatkan stress, insomnia, dan gangguan tidur. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Kantonis, 2011).

Penatalaksanaan nyeri pada punggung saat kehamilan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologis (Sinclair, 2014). Penanganan non farmakologis adalah penanganan nyeri dengan tidak menggunakan obat-obatan. Salah satu penanganan non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat dilakukan dengan prenatal yoga. Selain termasuk dalam terapi non farmakologis, prenatal yoga juga termasuk dalam terapi komplementer yaitu terapi tradisional yang dimasukkan ke dalam terapi modern (Mediarti et al, 2014).

Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh dan kesiapan ibu hamil baik fisik, psikologis dan spiritual (Suananda, 2018). Ibu hamil dikatakan siap

secara fisik apabila tidak mudah lelah, lemas, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat dan penurunan nyeri punggung. Prenatal yoga merupakan olah raga yang aman dan efektif membantu ibu hamil untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah (Jiang et al, 2015). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Curtis (2012), prenatal yoga dapat mengurangi tingkat stres dan nyeri selama kehamilan dan persalinan. Menurut Sari (2016) ada hubungan antara prenatal yoga dengan kesiapan fisik ibu selama kehamilan.

Yoga merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Yoga dalam kehamilan menggambarkan postur-postur khusus dan teknik-teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Yoga merupakan sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Melakukan olahraga yoga dapat melenturkan otot punggung, dapat memperlancar peredaran darah tubuh, karena dengan melakukan pose-pose yoga dapat merangsang otot-otot pada punggung.

Saat melakukan Prenatal yoga selama kehamilan dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada otot-otot, dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamentum panggul, pinggul dan otot kaki sehingga membantu mengurangi rasa nyeri pada *low back pain* dan saat senam yoga merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin di mana hormon endorfin disini memicu rasa nyaman, senang dan bahagia yang diproduksi oleh sistem saraf pusat dan

kelenjar hipofisis. Hormon endorfin berfungsi untuk meredakan nyeri karena hormon tersebut dapat memblokir reseptor opioid yang terdapat pada sel-sel syaraf yang pada akhirnya akan menyebabkan terganggunya penghantar sinyal rasa sakit (Bangun, 2018).

Berdasarkan hasil prasurvey atau studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2022 didapat informasi bahwa dari 10 orang ibu hamil, sebanyak 7 orang ibu hamil (70%) mengatakan mengeluh nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan sebanyak 2 orang (20%) mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Adapun upaya yang dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung tersebut, sebanyak 4 orang dari mereka (4%) mengatakan hanya memijat menggunakan balsem, 2 orang (2%) menempelkan koyo pada punggung yang nyeri, dan 3 orang (3%) hanya membiarkan saja. Berdasarkan keterangan Bidan Desa di Desa Lopait, Ibu hamil di Desa Lopait hanya mendapatkan materi senam hamil dalam kelas ibu hamil, sementara yoga belum pernah diberikan. Hal tersebutlah yang menjadi salah satu alasan peneliti mengambil penelitian di Desa Lopait tersebut.

Berdasarkan masalah tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Perbedaan Skala Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga .

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah Perbedaan Skala Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga di Desa Lopait Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk Mengetahui Perbedaan Skala Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga di Desa Lopait Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui skala intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga.
- b. Untuk mengetahui skala intensitas nyeri punggung pada ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga.
- c. Untuk mengetahui perbedaan skala intensitas nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga di Desa Lopait Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Ibu Hamil**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ibu hamil tentang cara mengatasi keluhan yang sering dialami ibu hamil

seperti nyeri punggung dengan prenatal yoga sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan rasa nyaman.

## **2. Bagi Puskesmas**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan inovasi kepada seluruh pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, klinik dan praktik bidan mandiri (PBM) untuk memberikan pelayanan kebidanan yang bermutu sesuai standar dan melakukan kegiatan prenatal yoga untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan melatih keterampilan peneliti untuk melakukan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk dilanjutkan pada penelitian berikutnya.