

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan sebagai suatu kondisi seorang perempuan sedang mengandung janin didalam rahimnya selama sembilan bulan atau selama janin berkemih, tekanan dan ketidaknyamanan pada perinium, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, dan oedema pergelangan kaki (Suryanti, 2021). Kehamilan sendiri dianggap sebagai sebuah proses normal yang biasa terjadi, namun dalam proses tersebut seringkali muncul berbagai gangguan yang harus ditangani secara hati-hati (Yuliania , 2021).

Selama proses kehamilan berlangsung ada beberapa perubahan fisik yang terjadi sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil di trimester II dan III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, pusing (anemia), nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, sabelit atau sulit BAB (Buang Air Besar), kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, tangan dan wajah, mudah lelah, munculnya kontraksi, sensitive/lebih keemosional, dan meningkatkan berat badan, meningkatkan kecemasan, meningkatkan TFU (tinggi fundus uteri), dan terjadinya pembesaran pada perut (Pudji dan Ina, 2018).

Selain itu kehamilan yang terjadi perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil trimester II dan III seperti kecemasan akan meningkat seiring bertambahnya umur kehamilan, sensitif atau lebih keemosionalisme, dan

meminta perhatian lebih. Perubahan psikologi terlihat berhubungan dengan perubahan biologis yang mengambil peranan dalam tiap kehamilan. Adaptasi pada trimester ke II sering disebut pancaran kesehatan, ibu merasa sehat. Hal ini disebabkan wanita sudah merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Pada trimester ke III adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran. Ibu mulai khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dia tidak tahu kapan dia melahirkan rasa tidak nyaman timbul kembali karena perubahan *Body image* yaitu merasa dirinya aneh dan jelak, ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan (Widaryanti & Febriati, 2020).

Menurut data WHO *dalam* (Maharani, 2019) Prevalensi nyeri punggung saat kehamilan di Australia dilaporkan sebanyak 70%. Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu di Malaysia terdapat 36,5% dengan nyeri ringan, 46% untuk nyeri sedang, dan 17,5% untuk nyeri berat. Sementara, nyeri punggung yang dialami ibu hamil berdasarkan laporan. Di Indonesia terdapat 5.298.285 orang ibu hamil, tingkat prevelensi nyeri di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Sedangkan di wilayah Provinsi Jawa Tengah jumlahnya ada 314.492 orang ibu hamil hamil yang mengalami nyeri punggung (Profil Data Kesehatan Indonesia, 2015). Untuk wilayah kabupaten Semarang 47.734 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung (Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang, 2020).

Prevelensi nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, 50% ibu hamil trimester II dan III menderita nyeri punggung yang signifikan. Sedangkan di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester II dan III (Sari, 2020)

Nyeri punggung masalah keluhan nyeri kompleks yang paling sering terjadi di dunia maupun Indonesia. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 dan 3 merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil (Purnamasari, 2019).

Nyeri punggung kejadian yang seringkali terjadi pada ibu hamil trimester II dan III. Nyeri punggung biasanya terjadi apabila adanya perubahan hormon pada kehamilan yang kadar hormon relaksin meningkat. Hal ini bisa memengaruhi kelenturan jaringan ligamen yang pada akhirnya bisa meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan bisa berdampak, sehingga terjadi ketidaknyamanan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa yang tidak nyaman (Wijaya, 2018).

Seringkali ibu hamil mengabaikan gejala yang dialaminya, sehingga ketika tubuh melakukan perubahan maka yang terjadi adalah munculnya keluhan-keluhan yang mungkin sebenarnya bisa cegah. Untuk menjaga kesehatan ibu dan janin serta mendukung kebutuhan dasar pada ibu hamil Trimester II dan III perlu adanya pendukung. Salah satunya asuhan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan II dan III yaitu

olahraga. Olahraga bagi ibu hamil memang melelahkan, namun dari rasa lelah inilah yang membuat mengurangi keluhan-keluhan yang ibu hamil alami.

Ada beberapa faktor yang bisa memengaruhi terjadinya nyeri punggung selama kehamilan salah satunya yaitu perubahan pada postur tubuh, dan berat badan yang semakin bertambah. Berbagai cara untuk mengatasi nyeri punggung bisa dilakukan secara farmakologi seperti penanganan dengan pemberian obat-obatan analgesik yang bisa disuntikan, melalui infus intravena yaitu saraf menghantarkan nyeri (Rahayu, 2020). Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi nonfarmakologi seperti mandi air hangat, kompres panas dan dingin, latihan pernapasan dalam, terapi musik, aromaterapi, relaksasi, massage, akupuntur, dan prenatal yoga (Mediarti, 2014).

Olahraga untuk ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung yang dianjurkan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung karena dapat melenturkan otot-otot disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman (Sari, 2016). Yoga memberikan pengaruh positif pada kesehatan dan gaya hidup dengan mengubah gaya berpikir, perasaan dan reaksi kita terhadap situasi kehidupan yang sedang kita jalani (Amalia, 2015).

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Gustina tahun 2020 dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga, sebagian besar ketidaknyamanan yang sering dirasakan pada ibu hamil yaitu nyeri punggung sebanyak 21 orang (65,6%) dan setelah dilakukan prenatal yoga

4x selama 4 minggu dengan teratur responden merasakan bahwa nyeri punggung sudah mulai berkurang yang berjumlah 15 orang (46,9%). Maka apabila prenatal yoga dilakukan secara teratur selama masa kehamilan mampu mengurangi rasa ketidaknyamanan kehamilan pada trimester II dan III dibandingkan dengan yang tidak melakukan prenatal yoga secara tidak teratur. Oleh karena itu, diperlukan penanganan secara nonfarmakologis atau terapi komplementer yang memiliki efek samping minimal.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Dyah Ayu Wulandari, Euis Ahadiyah, Fitri Hikmatul Ulya tahun 2020 menunjukkan rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 5,11 dan sesudah dilakukan prenatal yoga berubah menjadi 3,83 yang artinya terjadi penurunan nyeri punggung. Hasil dari penelitian prenatal yoga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III penelitian menunjukkan p value 0,000 yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan pada tanggal 30 Maret 2023 dan pengisian kuisioner kepada ibu hamil trimester II dan III tentang prenatal yoga di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang dengan 24 responden ibu hamil, didapatkan hasil 15 (26,3%) ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung, 15 (26,3) ibu hamil mengeluh kecemasan, 6 (10,5%) ibu hamil mengeluh sakit kepala, 9 (15,8%) ibu hamil mengeluh sensitif atau lebih keemosional, 7 (12,3%) ibu hamil mengeluh mual muntah, 4 (7%) ibu hamil mengeluh kesemutan pada kaki dan tangan, dan 1 (1,8%) ibu

hamil mengeluh kram pada kakinya. Ibu hamil trimester II dan III paling sering menangani nyeri punggung lebih memilih untuk rebahan atau istirahat. Dikarenakan pada saat pelaksanaan kelas ibu hamil bidan hanya memberikan pendidikan kesehatan tentang prenatal yoga tanpa dilakukannya demonstrasi. Maka butuh dilakukannya gerakan – gerakan apa saja yang dilakukan untuk keluhan mengurangi nyeri punggung secara nonfarmakologi yang tidak memiliki efek samping yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga yang dilakukan yaitu dengan gerakan – gerakan yang dilakukan sendiri tanpa pasangan atau menggunakan alat.

Dari penelitian Lina Fitriani (2018) mengenai efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dengan hasil uji statistic *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tentang Perbedaan Sebelum dan Sesudah dilakukan Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ingin meneliti :  
“bagaimanakah perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Berkaitan dengan masalah yang di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin.
- b. Untuk mengidentifikasi nyeri punggung sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin.
- c. Untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin.

### **D. Manfaat Penelitian**

Setelah dilakukan penelitian perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di desa Gogodalem di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin diharapkan dapat memberikan manfaat untuk:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan memperluas ilmu dibidang kesehatan terutama pada kebidanan dengan mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalam Kecamatan Bringin.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Responden

Sebagai masukan untuk menambahkan informasi dan ilmu tentang pengaruh yoga untuk mngurangi nyeri punggung sehingga meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil trimester II dan III.

- b. Bagi Bidan

Bidan dapat memanfaatkan penelitian sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan terutama prenatal yoga untuk mengatasi keluhan ibu hamil trimester II dan III yaitu nyeri punggung.

- c. Bagi Instansi Pendidikan

Dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan mahasiswa atau menambahkan referensi yang berkaitan dengan Prenatal Yoga.

- d. Bagi Peneliti Lain

Penelitian selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan penelitian, dan bisa melakukan pengembangan penelitian terutamanya



metode nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri punggung. Sehingga dapat digunakan dalam penelitian berikutnya.