

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prenatal Gentle Yoga merupakan salah satu upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa. Konsep ini bisa dilihat dengan kata dalam bahasa sansakerta yang menjadi induknya, ‘*yug*’ yang berarti menggabungkan atau mengharmoniskan. Dengan kata lain, pengertian secara garis besar kata yoga adalah usaha mengharmoniskan elemen ekspritual dan fisik seseorang manusia untuk mencapai kondisi ideal. Dalam senam yoga tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, dan pikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam hidup (Lebang, 2015).

Praktisi yoga menggunakan tubuh untuk membantu menjernihkan pikiran. Lewat serangkaian latihan fisik yang cermat serta penuh konsentrasi, seorang pelaku yoga diajarkan untuk ‘membangunkan’ seluruh bagian dari tubuh maupun jiwanya. Secara ilmiah, ritual oleh fisik yoga terbukti mampu memperbaiki, memperkuat, dan merawat struktur tulang dan otot. Dari sisi fisiologis berbagai gerakan dan latihan pernapasan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, dan membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis, yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, serta meningkatkan keseimbangan jiwa, juga rasa kepuasan.

Prenatal gentle yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo, 2014a).

Mengutip dari (American Pregnancy, 2023), Ibu bisa melakukan yoga sekitar 1-2 kali seminggu selama kurang lebih 60-75 menit, bila dilakukan di studio khusus yoga. Sedangkan, bila Ibu melakukannya di rumah, sebaiknya lakukan yoga tidak lebih dari 30 menit. Ibu bisa melakukan senam yoga dengan melakukan teknik pernapasan selama 15 menit dan gerakan atau pose yoga yang berfokus pada area pinggul, lengan, dan stretching selama 15 menit. Menurut Sienny Agustin, (2022), menjelaskan lakukan yoga hamil 3–5 kali setiap minggu selama 30 menit atau setiap hari bila ingin, asal tidak berlebihan. Referensi lainnya menjelaskan bahwa, indikasi waktu tepat untuk kelas prenatalgentle yoga; 1) mulai trimester 2 (minggu ke-14) kehamilan sehat dan normal, program bayi tabung minggu ke-20, 2) pagi pukul 00 atau 10.00 wib, sore pukul 15.00 atau 16.00 WIB, 3) durasi 30-60 menit, 4) seminggu 2-4 jadwal kelas (Rosdiana & Fiitriani, 2021).

Kehamilan merupakan proses fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum, dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40

minggu (10 bulan atau 9 bulan). Menurut kalender internasional kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 dan minggu ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga minggu ke-40) (Prawirohardjo, 2016).

Ibu dengan kehamilan trimester III akan mengalami perubahan Fisiologis dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian. Usia kehamilan 36 minggu berarti sudah mendekati masa kelahiran yakni yang normalnya 38-42 minggu. Pada tahap ini posisi bayi sudah menuju ke arah panggul dan juga melebarnya sendi-sendi panggul untuk mempersiapkan jalan lahir. Pada usia kehamilan 36 minggu bisa dirasakan nyeri perut. Nyeri perut yang anda alami bisa karena perut kencang akibat kontraksi palsu atau *Braxton Hicks*. Hal ini seperti melatih tubuh untuk mempersiapkan kelahiran kelak yang terjadi di trimester 3 mendekati kelahiran (Fitriahadi, 2017).

Rata-rata ibu di Indonesia mengalami kehamilan pertamanya saat berusia 21,57 tahun pada 2022. Usia tersebut sedikit lebih muda dibandingkan pada tahun 2021 yang mencapai 21,61 tahun. Melihat trennya, usia kehamilan pertama ibu cenderung berfluktuasi sejak 2015-2022. Namun, rentangnya tak jauh berbeda lantaran berada di usia 21-22 tahun dalam tujuh tahun terakhir (Data Badan Pusat Statistik, 2022).

Proses adaptasi pada ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu

hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Astuti, 2009).

Sakit pinggang saat hamil umumnya disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi tubuh. Karena perkembangan kandungan, ibu hamil perlu menyesuaikan postur tubuhnya ketika berdiri dan berjalan. Selain itu, perubahan hormon dan peregangan ligamen juga dapat terjadi, sebagai proses alami tubuh dalam mempersiapkan persalinan. Peregangan ini dapat memicu timbulnya tekanan dan rasa sakit pada punggung bawah dan pinggang (Naviri, 2011).

Nyeri pinggang / punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormon progesterone dan relaksin menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. Nyeri punggung bagian bawah dihubungkan dengan lordosis yang diakibatkan jika peningkatan berat uterus menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh (Linda V. Walsh, 2008).

Nyeri pinggang pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung dapat

menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktifitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, susah tidur, bahkan depresi (Wahyuni, 2012). Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga kehamilan (*Prenatal Gentle Yoga*) merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi M., Sulaiman & Rosnani, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Amalina Leandra et al., (2021) didapatkan Hasil penelitian sebelum melakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 4-6 (Nyeri sedang) sebanyak (44%), kemudian setelah dilakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 1-3 (Nyeri ringan) sebanyak (52%). Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000$ ($\alpha = <0,05$) berarti H_1 diterima.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Anggasari, (2021), dengan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (70%) setelah dilakukan prenatal yoga. Hasil uji statistik *chi square* $0,01 < \alpha = 0,05$. menunjukkan terdapat Ada pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil di Rumah Bersalin Anugrah Surabaya.

Hasil studi pendahuluan pada bulan Agustus 2023 di RSUD Ratu Aji Putri Botung didapatkan data yaitu; ibu hamil trimester III yang berjumlah 11 orang dengan berbagai keluhan ketidaknyamanan Trimester III diantaranya mengeluh kram kaki 2 orang, nyeri perut bagian bawah 2 orang, sulit tidur 1 orang dan nyeri pinggang / punggung 6 orang. Hal tersebut menandakan bahwa dari sebagian keluhan ibu hamil trimester III yang paling banyak dialami adalah nyeri pinggang / punggung. Apabila nyeri pinggang ini tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan kualitas ibu hamil memburuk, tidak dapat beraktifitas dengan nyaman, cemas bahkan depresi.

Selain beberapa keluhan diatas selain nyeri punggung, keluhan yang ditemukan saat kurun waktu proses penelitian dilakukan pada ibu hamil trimester 3, peneliti juga menemukan beberapa keluhan yang dirasakan pada ibu, meskipun tidak semua mengalami, keluhan tersebut antara lain; Sering buang air kecil 6 orang, kaki bengkak 3 orang, varises 1 orang, dan juga sembelit 2 orang.

Berdasarkan survey studi pendahuluan di RSUD Ratu Aji Putri Botung belum optimal dalam menerapkan Prenatal Gentle Yoga sebagai pilihan bagi ibu hamil yang ingin mengatasi ketidaknyaman selama masa kehamilan. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap penurunan keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

B. Rumusan Masalah

“Adakah pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan nyeri pinggang pada ibu hamil sebelum melakukan Prenatal Gentle Yoga terhadap ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung.
- b. Mengidentifikasi nyeri pinggang pada ibu hamil setelah melakukan Prenatal Gentle Yoga terhadap ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung.
- c. Mengetahui pengaruh sebelum dan setelah prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini dapat sebagai referensi serta menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang berhubungan dengan pengaruh prenatal

gentle yoga terhadap penurunan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Penelitian ini bisa menjadi pilihan untuk penanganan nyeri punggung yang biasanya ditangani secara farmakologi menjadi non farmakologi seperti melakukan gerakan prenatal gentle yoga sehingga dapat menurunkan skala nyeri pinggang ibu hamil.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan dasar acuan dan referensi atau penunjang bagi peneliti yang akan dilakukan selanjutnya. Dapat digunakan sebagai dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut terkait dengan nyeri pinggang ibu hamil trimester III, maupun penelitian yang lainnya.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Bahan kajian terhadap materi pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III serta referensi bagi mahasiswa dalam memberikan pengetahuan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri pinggang di Universitas Ngudi Waluyo.