

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hamil adalah suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan (Patriasari, 2009). Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidak-nyamanan terutama trimester II dan III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung bawah, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Bobak, 2005; Perry, et al., 2013). Secara fisiologis, perubahan yang mencolok terjadi pada ibu hamil adalah pembesaran dan bertambahnya berat rahim yang menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan sehingga postur tubuh menjadi lordosis dan tulang belakang akan mendapatkan beban yang berat. Adanya perubahan ini, tubuh harus mempertahankan keseimbangan dengan penggunaan body mekanik yang tepat. Apabila wanita hamil tidak menggunakan body mekanik yang tepat maka cedera muskuloskeletal pada daerah vertebra atau tulang belakang akan meningkat, yang akan meningkatkan nyeri punggung bawah (Mudayyah, 2010). Nyeri punggung bawah merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung terjadi akibat kehamilan dengan nyeri

punggung yang terjadi akibat penyebab lain (Fraser, 2011; Robson & Jason, 2012).

Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia. Berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2015, terdapat 5.298.285 orang ibu hamil di Indonesia, di wilayah Provinsi Jawa Tengah jumlahnya ada 314.492 orang. Sedangkan untuk wilayah kota Semarang 53.734 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Mudayyah, 2010). Berdasarkan penelitian Resmi Dkk (2017) tentang pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di puskesmas Kalikajer 1 kabupaten Wonosobo menyatakan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden (71,4%), yang mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 3 responden (21,4%) sedangkan yang mengalami nyeri punggung hebat sebanyak 1 responden (7,1%).

Nyeri punggung bawah kehamilan adalah suatu sindroma klinis yang ditandai dengan gejala utama rasa nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tubuh bagian belakang dari rusuk terakhir sampai bagian pantat atau anus karena pengaruh hormone yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot, selain itu juga disebabkan oleh faktor mekanik yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap dan penambahan beban pada saat ibu hamil. (Mudayyah, 2010). Nyeri punggung ini terutama akan meningkat pada ibu yang sudah pernah hamil (multigravida) terlebih pada grande multigravida. Sebaliknya jika ibu hamil ini baru pertama kali hamil (primigravida) dan menggunakan body mekanik yang tepat, maka risiko nyeri punggung semakin rendah. Oleh karena itu penggunaan

body mekanik yang tepat selama kehamilan maupun diluar kehamilan sangatlah penting untuk menjamin fungsi dan anatomis muskuloskeletal yang baik sehingga kejadian nyeri punggung bawah dapat dicegah. Selain itu latihan fisik yang tepat selama kehamilan dan pasca melahirkan sangat penting untuk mempertahankan tonus otot (Mudayyah, 2010).

Menurut (Sinclair, 2010) ada beberapa upaya untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III antara lain akupunktur, mekanika tubuh, massage, senam hamil, mandi air hangat dan olahraga yoga (prenatal yoga). Diantara beberapa upaya di atas untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, olahraga prenatal yoga (*pregnancy yoga*) memiliki keunggulan yaitu media self help yang akan memberi kenyamanan, ketentraman, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan. Dengan kata lain, program ini akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan. Senam yoga merupakan bentuk olah raga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Dengan melakukan senam yoga dapat melenturkan otot punggung, dapat memperlancar peredaran darah tubuh dan dapat menambah kesadaran klien sehingga dapat dengan mudah merespon terjadinya nyeri pada tubuh ibu, karena dengan melakukan pose-pose senam yoga yang merangsang otot-otot pada punggung dan memperpanjang otot punggung dapat memblokir timbulnya nyeri terutama dibagian punggung. Aliran darah yang lancar dapat merangsang otak untuk mengeluarkan obat anti nyeri secara fisiologis.

Studi pendahuluan yang dilakukan PBM Rifatul Khusniah pada bulan September 2018 terdapat 50 ANC dengan 20 ANC Trimester III mengeluhkan mengalami nyeri punggung dan 30 lainnya merupakan TM I dan TM II.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rifatul Khusniah Pujon”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka perumusan masalahnya adalah “Adakah pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu Hamil trimester III?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu Hamil trimester III.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung bawah sebelum dilakukan Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) pada ibu Hamil trimester III.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung bawah setelah dilakukan Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) pada ibu Hamil trimester III.
- c. Menganalisis pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) pada penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu Hamil trimester III

## **1.4 Manfaat Peneliti**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Memberikan pengalaman dalam menerapkan ilmu dan keterampilan yang diperoleh dibangku kuliah ke dalam kondisi nyata di lapangan dalam asuhan kebidanan pada ibu hamil.

#### 1.4.2 Bagi Responden

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh prenatal yoga (*Pregnancy Yoga*) pada ibu hamil trimester III

#### 1.4.3 Bagi Tempat Penelitian

Sebagai sumber informasi bagi lahan praktek dalam mengembangkan pengetahuan tentang pengaruh senam yoga pada penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil

#### 1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi perpustakaan dan mahasiswa kebidanan khususnya mengenai pengaruh Prenatal Yoga (*Pregnancy Yoga*) pada penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu multigravida trimester III.