

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan fisik dan psikologis yang dialami oleh ibu hamil selama masa kehamilan dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, konstipasi, varises, mudah lelah, dan yang paling sering dialami adalah nyeri punggung (Rafika, 2018). Nyeri punggung terjadi pada area lumbosakral dan biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan penambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya (Arsinah, 2010). Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil (June, 2010).

Survei yang dilakukan oleh *University of Ulster* pada tahun 2014, bahwa 70% dari total 157 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Sinclair *et al.*, 2014). Diantara semua wanita hamil, ternyata 47-60% melapor bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5-7 bulan (Triyana, 2013). Penelitian yang dilaksanakan oleh Suharto (Octavia & Ruliati, 2019) menjelaskan bahwa dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47% mengalami nyeri tulang belakang. Kemudian di Provinsi Jawa Timur diperkirakan sekitar 65 % dari 100% ibu hamil masih mengalami nyeri punggung (Hakiki, 2018). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyuni (2016) di Malang Jawa Timur, didapatkan hasil bahwa sedikitnya 70% hingga 90% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13 Januari 2021 di

RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang, didapatkan data bahwa total ibu hamil satu bulan terakhir adalah sebanyak 47 orang dan yang masuk kategori Trimester III sebanyak 26 orang. Hasil wawancara terhadap 10 ibu hamil trimester III didapatkan data bahwa 7 (70%) mengatakan bahwa mereka mengalami nyeri punggung dan 3 (30%) tidak mengalami nyeri punggung. Mereka menjelaskan bahwa nyeri punggung tersebut berdampak terhadap kualitas tidur, keletihan, hingga ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas sehari – hari.

Nyeri punggung pada ibu hamil ini apabila tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk, masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Katonis *et al.*, 2011). Penanganan nyeri punggung saat kehamilan sangat diperlukan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan ini, diantaranya yaitu terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Penggunaan terapi farmakologi sejatinya tidak dianjurkan untuk ibu hamil karena memiliki efek samping bagi ibu dan janin (Resmi & Saputro, 2017), sehingga lebih dianjurkan untuk ditangani secara non-farmakologi. Terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan yaitu senam yoga (Shindu, 2015). Menurut Mediarti (2014), yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III. Dalam senam yoga, terdapat salah satu gerakan yang diyakini dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, yaitu gerakan Ardha Uttanasana.

Dikutip dari Senam Yoga (2017), gerakan Ardha Uttanasana dalam yoga memiliki beberapa manfaat yaitu meregangkan badan depan, merangsang perut, memperkuat punggung dan memperbaiki postur tubuh, merenggangkan bagian belakang tubuh, merentangkan tulang punggung dan

melatih sikap tubuh yang benar. Dalam senam yoga ardha uttanasana terdapat teknik atau gerakan fisik yang dipadukan dengan teknik pernafasan untuk merelaksasikan otot dan pikiran yang tegang selama kehamilan. Gerakan tersebut membantu mencegah regangan yang berlebihan pada ligament pelvis. Harus diingat bahwa regangan yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung (Pratigny, 2014). Penelitian Wulandari dkk. (2020) menyatakan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, senam yoga terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, hasil penelitiannya adalah sebelum diberikan prenatal yoga sebagian besar responden mengalami nyeri punggung sebanyak 6 (46,2%) responden, sedangkan sesudah diberikan prenatal yoga sebagian besar menjadi nyeri ringan sebanyak 10 (76,9%) responden.

Kemendes RI (2016) menyatakan bahwa wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah – masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan ibu hamil ialah senam hamil. Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Menurut penelitian Fitriani (2018), senam yoga lebih efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah daripada senam hamil, hal tersebut didukung oleh Field *et al.* (2014) yang menyatakan bahwa yoga memiliki efek lebih positif untuk ibu hamil dalam mengurangi stres, kecemasan dan gangguan tidur pada ibu hamil. Senam yoga dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil dengan menggunakan teknik relaksasi yang dapat

dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan sehingga dapat membuat tubuh menjadi rileks, dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggul dan otot kaki.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Yoga Ardha Uttanasana Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah pengaruh senam yoga Ardha Uttanasana terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam yoga Ardha Uttanasana terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang sebelum melakukan senam yoga Ardha Uttanasana.
- b. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang setelah melakukan senam yoga Ardha Uttanasana dengan.

- c. Menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga Ardha Uttanasana terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai penyempurnaan dan pengembangan pengetahuan khususnya tentang pengaruh senam yoga Ardha Uttanasana terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSIA Mardi Waloeja Kauman Malang.

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan informasi tentang manfaat senam yoga dalam membantu mengurangi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

Bidan sebagai ujung tombak pelayanan maternal, setelah dilakukannya penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan informasi kepada ibu hamil trimester III melalui penyuluhan dan/ pelatihan senam yoga, sehingga ibu hamil trimester III dapat menerapkan senam yoga khususnya gerakan Ardha Uttanasana jika mengalami nyeri punggung, agar nyeri yang dirasakan dapat berkurang.