

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis terjadi pada wanita. Setiap kehamilan akan terjadi perubahan baik itu perubahan fisik maupun psikologis pada ibu. Bahkan tidak jarang perubahan ini akan menimbulkan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu. Ibu hamil mengalami ketidaknyamanan selama proses adaptasi dalam kehamilan, hal ini bersifat fisiologis tetapi tetap harus diberikan sesuatu pencegahan dan perawatan. Sekitar 100 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan pada trimester II dan III 50% mempunyai keluhan seperti merasa sering sakit punggung bawah lebih banyak diderita oleh ibu hamil (Resmi, Saputro dan Runjati, 2017).

Pada masa kehamilan seiring dengan membesarnya uterus maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil. Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan didaerah punggung bawah, dapat berupa nyeri lokal (inflamasi) maupun nyeri radikuler ataupun keduanya. (Thahir, 2019).

Nyeri Punggung merupakan keluhan nyeri kompleks yang paling sering terjadi di dunia maupun Indonesia. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 2 dan 3 merupakan keluhan umum yang sering terjadi pada ibu hamil (Purnamasari, 2019). Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun (2019) menunjukkan bahwa nyeri punggung atau pinggang bawah pada ibu hamil trimester III mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, nyeri sedang 50%, dan 30% mengalami nyeri berat.

Penanganan nyeri punggung bawah saat kehamilan sangat diperlukan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan, salah satu untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah adalah dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan (Pratigny, 2014). Salah satu manfaat prenatal yoga adalah membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamentligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Suananda, 2018).

Berdasarkan data kunjungan ibu hamil di Poliklinik Kebidanan RSUD Kabupaten Klungkung dari bulan Januari 2022 sampai Desember 2022, sebanyak 864 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan, hampir 50% yang mengalami keluhan yaitu 405 ibu hamil yang datang mengalami keluhan nyeri punggung bawah dan belum mengetahui manfaat dari *prenatal yoga* serta belum pernah mengikuti kelas

prenatal yoga, padahal pengetahuan ibu sangat penting dalam pengambilan keputusan/ minat ibu dalam mengikuti kelas *prenatal yoga*.

Berdasarkan hasil studi penelitian pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di Puskesmas Putri Ayu Jambi, dimana hasil penelitian (Nurbaiti & Nurita, 2020) menyebutkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu dalam mengikuti kelas prenatal yoga. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Asmarah et al., 2021) menyebutkan Pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan penyuluhan prenatal yoga dalam kategori baik (100%) dikarenakan 9 responden (60 %) berpendidikan akhir SMA/SMK dan 4 responden (27%) berpendidikan akhir Sarjana serta sebagian besar ibu berusia 20-38 tahun dimana usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin matang usia seseorang semakin baik pula pengetahuan dan tingkat emosinya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Dengan Minat Dalam Penerapan Prenatal Yoga di RSUD Kabupaten Klungkung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang *Prenatal Yoga* Dengan Minat Dalam Penerapan *Prenatal Yoga* di RSUD Kabupaten Klungkung Tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Dengan Minat Dalam Penerapan *Prenatal Yoga* di RSUD Kabupaten Klungkung

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil dalam penerapan *prenatal yoga* di RSUD Kabupaten Klungkung
- b. Mengidentifikasi minat ibu hamil dalam penerapan *prenatal yoga* di RSUD Kabupaten Klungkung
- c. Menganalisa hubungan antara pengetahuan dengan minat dalam *penerapan prenatal yoga* di RSUD Kabupaten Klungkung

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai referensi bagi perpustakaan, memberikan tambahan informasi untuk melengkapi bahan pustaka dan sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadi bahan referensi agar bisa lebih dikembangkan dalam materi-materi yang lainnya yang berhubungan dengan *prenatal yoga*

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi bagi masyarakat, khususnya ibu hamil mengenai manfaat *prenatal yoga*

b. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan edukasi dan menambah referensi tentang *Prenatal Yoga* serta dapat diterapkan di wilayah kerja Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Klungkung

