

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri pinggang adalah keluhan umum ibu hamil. Ini umumnya ditandai sebagai ketidaknyamanan aksial atau para sagital di daerah pinggang bawah. Keluhan ini dapat dirasakan menyebar ke bokong, dan paha. Umumnya keluhan dirasakan pada pertengahan hingga akhir kehamilan (Carvalho *et al.*, 2017). Pada kehamilan nyeri pinggang dan nyeri Pinggang belum bisa dijelaskan secara pasti penyebab nyeri tersebut dengan baik. Berdasarkan sudut pandang gravitasi dan bio mekanik bergerak maju ke depan karena adanya pembesaran perut, payudara dan postur tubuh manusia beserta perubahan panggul bawah (Charpentier *et al.*, 2018)

Perubahan selama kehamilan ini dapat terjadi *lordosis lumbalis* dan terjadi ketegangan otot paraspinal. Aliran pembuluh darah uterus dapat mengurangi aliran darah ke tulang belakang sehingga menyebabkan nyeri Pinggang bawah yang mana bisa terjadi di usia kehamilan mulai trimester dua dan trimester tiga. Retensi air yang disebabkan oleh stimulasi progesteron dan kelonggaran ligamen oleh *relaxin* membuat tulang belakang dan sendi panggul kurang stabil dan karenanya lebih rentan terhadap stres dan rasa sakit (Charpentier *et al.*, 2018)

Angka prevalensi nyeri Pinggang yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta di antara wanita kelas atas di Nigeria. Diantara wanita yang mengalami nyeri Pinggang selama kehamilan,

sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri Pinggang selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 (Kristiansson, 2015) Penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri Pinggang bawah pada ibu hamil sekitar 70-86% (Gutke, 2017). Hasil penelitian Ramachandra (2017) di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri Pinggang bawah ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil

Penelitian Fitriana (2018) prevalensi nyeri pinggang di Indonesia sebesar 18%. Prevalensi *Low Back Pain* (LBP) meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat decade (Fitriana, 2018) Kejadian nyeri Pinggang bawah pada ibu hamil berdasarkan penelitian Hakiki (2015) yaitu 47% mengalami nyeri tulang belakang dari 180 ibu hamil yang diteliti. Ulfah (2017) menemukan 58.1% ibu hamil mengeluh nyeri Pinggang dengan rincian nyeri sedang (29.0%), nyeri ringan (22.6%), dan nyeri berat (6.5%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ulfah (2017), penelitian selanjutnya dilakukan Permatasari (2019) pada ibu hamil yang mengalami nyeri Pinggang bawah 73,33% mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri ringan (10%) dan berat (16,67%). Provinsi Bali belum memiliki data pasti jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri Pinggang bawah namun berdasarkan hasil penelitian Noviani dan Adnyani (2019) yang melakukan penelitian di Denpasar mendapatkan data preasetasi ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang adalah 26%.

Cara mengatasi nyeri pinggang pada ibu hamil yaitu seperti senam hamil, tidur miring, posisi duduk atau mengambil barang secara ergonomis

dengan melakukan latihan fisik seperti prenatal yoga menjadi strategi yang disarankan untuk mengatasi nyeri pinggang (Charpentier *et al.*, 2016). Yoga merupakan gerakan latihan perlahan dengan pengaturan pernafasan baik yang disengaja dan mudah dimodifikasi sehingga menjadikannya latihan yang cocok untuk wanita hamil. Penelitian yang sudah diuji coba secara acak telah menunjukkan banyak manfaat yoga mulai dari awal kehamilan sampai menjelang akhir kehamilan. Latihan yoga selama kehamilan bermanfaat dapat mengurangi keluhan nyeri pada kehamilan termasuk nyeri pinggang, pelvik dan kram kaki (Jiang *et al.*, 2015).

Terapi olahraga yoga merupakan bentuk latihan pikiran dan tubuh yang meliputi sistem latihan peregangan dan postur (*asana*) yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan dalam (*pranayama*) dan meditasi. Saat ini popularitasnya meningkat pesat dimana sebagian besar orang-orang yang mempraktikkan atau mengikuti yoga mayoritas adalah perempuan di usia reproduksi (Barbara, 2015).

Hasil penelitian Anggasari (2021) tentang Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal *Gentle* Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III menyatakan bahwa 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. Ada pengaruh keteraturan Prenatal *Gentle* Yoga Terhadap penurunan nyeri Pinggang. Ibu hamil diharapkan mengikuti *prenatal yoga* rutin sehingga dapat mengatasi terjadinya nyeri pinggang begitupula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnamayanti (2020) yang berjudul Intensitas Nyeri

Pingang dan Pinggul Pada Ibu Hamil Yang Melaksanakan Prenatal Yoga . Menyatakan bahwa hasil rerata intensitas nyeri pinggang dan panggul yang dirasakan adalah 1.88 (SD \pm 2.202). Sebagian besar responden (41.7%) merasakan nyeri pada area tulang belakang disekitar *lumbal* hingga diatas *sacrum*. Intensitas nyeri pinggang dan *pelvis* pada ibu hamil trimester III.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Susut yang merupakan salah satu Puskesmas yang ada di Kabupaten Bangli. Mendapatkan data pada bulan Desember terdapat 50 orang ibu hamil trimester III. Wawancara peneliti lakukan terhadap 10 orang ibu hamil trimester III mendapatkan data bahwa enam dari 10 ibu hamil trimester III mengeluhkan nyeri pinggang, namun diantara mereka belum pernah melakukan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri pinggang, yang pernah mereka lakukan adalah senam ibu hamil yang diikuti saat ada kelas ibu hamil yang diadakan di desa mereka. Di Puskesmas Susut I belum pernah dilakukan penelitian tentang pengaruh *prenatal yoga* terhadap intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan masalah yang ditemui pada latar belakang, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah Ada Pengaruh *Prenatal yoga* Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023”

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini antara lain:

- a. Mengetahui tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I tahun 2023.
- b. Mengetahui tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan *prenatal yoga* di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I tahun 2023.
- c. Menganalisis Pengaruh *Prenatal yoga* Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

a. Bagi Institusi pendidikan

Untuk menambah referensi dan pengetahuan dalam memberikan intervensi non farmakologi berupa prenatal yoga untuk menurunkan tingkat nyeri Pinggang pada ibu hamil trimester III

b. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya menjadi sumber referensi melakukan penelitian yang berkaitan dengan pengaruh prenatal yoga untuk menurunkan tingkat nyeri Pinggang pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat praktis

a. Bagi ibu hamil

Penelitian ini berguna untuk mengetahui cara alternatif meningkatkan cara nyeri Pinggang pada ibu hamil trimester III yaitu dengan melakukan Prenatal Yoga.

b. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai nilai tambah bagi pelayanan yang diberikan Puskesmas yaitu mengenai cara alternatif mengurangi nyeri Pinggang pada ibu hamil trimester III yaitu dengan melakukan prenatal yoga.