

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tingginya keluhan ibu hamil terkait nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester II dan III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon *relaksan* (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan. Menurut data WHO (2021) prevalensi nyeri punggung bawah saat kehamilan di Australia dilaporkan sebanyak 70%. Angka kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu di Malaysia terdapat 36,5% dengan nyeri ringan, 46% untuk nyeri sedang, dan 17,5% untuk nyeri berat. Prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat dan Kanada. Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89,9% (WHO, 2021).

Sementara nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2020 terdapat 5.298.285 orang ibu hamil di Indonesia, di wilayah Provinsi Bali jumlahnya ada 314.492 orang, di wilayah kota Jembrana 53.734 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Kemenkes, 2021). Menurut penelitian Yazir, ada 30 responden ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah didapatkan 22 responden (73,33%) nyeri sedang, nyeri ringan sebanyak 3 orang (10%) dan nyeri berat sebanyak 5 orang (16,67%)

(Yazir, 2022). Hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya. Di Provinsi Bali sekitar 65% dari seluruh ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) (Kemenkes, 2021).

Dengan demikian dibutuhkan upaya atau cara untuk mengatasi nyeri tersebut salah satunya dengan melakukan *prenatal yoga*. *Prenatal yoga* merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan komplementer, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya (Safi'i, 2020). *Prenatal yoga* juga merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental, *prenatal yoga* dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam *prenatal yoga* terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastisitas otot dan ligamen yang ada di punggung dan relaksasi, sehingga *prenatal yoga* dapat menurunkan nyeri punggung bagian bawah (Lin *et al.*, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Laelasari dan Wintarsih, lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan *prenatal yoga* mengalami nyeri punggung. Dalam perkembangannya persepsi ibu hamil terhadap senam yoga bahwa masih banyak wanita yang hamil tidak percaya melakukan olahraga *prenatal yoga*, dikarenakan khawatir membahayakan janin. Padahal *prenatal yoga* sangat diperlukan ibu hamil untuk mengurangi rasa sakit pada pinggang, tidur lebih nyenyak, mengurangi rasa cemas, sehingga emosional ibu hamil lebih stabil dan terjaga (Laelasari & Wintarsih, 2022) . Sesuai dengan hasil

penelitian oleh Rahmawati yang mengatakan bahwa adanya pengaruh dari *prenatal* yoga terhadap nyeri punggung bawah wanita hamil (Rahmawati *et al.*, 2021). Didukung pula dengan penelitian oleh Yuni Anggrawati pada tahun 2022 yang menyatakan bahwa adanya pengaruh positif *prenatal* yoga terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil (Yuni Anggrawati, 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan dengan pengambilan data dari pencatatan ibu hamil pada tahun 2022 di Rumah Sakit Umum Negara didapatkan Berdasarkan data register poliklinik pada bulan Januari sampai Desember 2022 ditemukannya data terdapat 572 orang, Berdasarkan data ibu hamil yang tercakup beberapa mengalami keluhan fisiologis diantaranya yaitu nyeri punggung bagian belakang 309 orang, berdasarkan data yang diperoleh keluhan nyeri punggung bagian belakang yang dapat diatasi 155 orang dan yang tidak dapat teratasi namun masih dalam fisiologis yaitu 154 orang, sedangkan keluhan sering kencing terdapat 98 orang, nyeri sympisis terdapat 133 orang dan odema pada ekstremitas terdapat 32 orang. Tingginya data jumlah ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung bagian bawah di Rumah Sakit Umum Negara, membuat peneliti tertarik melakukan studi lebih lanjut tentang terapi non farmakologi yang aman bagi ibu hamil dalam mengatasi keluhan nyeri punggung bawah.

Berdasarkan masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas *Prenatal* Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di RSU Negara.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian di atas masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah “ Bagaimanakah Efektivitas *Prenatal* Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Negara?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Efektivitas *Prenatal* Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Negara.

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi skala nyeri punggung sebelum (*pretest*) melaksanakan *prenatal* yoga pada ibu hamil trimester III di RSUD Negara.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri punggung sesudah (*posttest*) melaksanakan *prenatal* yoga pada ibu hamil trimester III di RSUD Negara.
- c. Menganalisa efektivitas pelaksanaan *prenatal* yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di RSUD Negara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

a. Untuk institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dan acuan bagi pengembangan penelitian selanjutnya terkait dengan mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada trimester III melalui *prenatal* yoga.

b. Untuk peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi kepada peneliti selanjutnya agar bisa meneliti lebih dalam tentang *prenatal* yoga.

2. Manfaat praktis

a. Untuk masyarakat

Hasil penelitian ini dapat membantu masyarakat dalam mengatasi dan mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil.

b. Untuk tempat penelitian

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk perencanaan dan pengembangan pelayanan kesehatan dan upaya untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan khususnya dengan *prenatal* yoga untuk mengurangi keluhan kehamilan pada ibu hamil di sebagai masukan informasi mengenai pemberian terapi komplementer di Rumah Sakit Umum Negara.