

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses fisiologis yang diawali dengan konsepsi sampai lahirnya janin. Menurut *The International Federation of Gynecology and Obstetrics* (2012), kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau bersatunya spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester I dimulai dari hari pertama haid terakhir sampai 3 bulan (0 - 13 minggu), trimester II dimulai dari bulan keempat sampai 6 bulan (14-27 minggu) dan trimester III dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (28 - 40 minggu) (Prawirohardjo, 2010; Fatimah, 2017).

Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan pada fisik dan psikologis. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda tiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Bobak, 2010). Selain itu, proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh, perubahan ini berdampak pada sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem hormonal, sistem gastrointestinal maupun muskuloskeletal (Tyastuti, 2016).

Perubahan pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan yaitu perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat badan yang menyebabkan keluhan yang nyeri punggung bawah terutama pada trimester III. Prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan dan pedesaan Taiwan dan Afrika serta pada ibu hamil di pegunungan Nigeria (Kristiansson, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Latin menunjukkan terdapat peningkatan angka kejadian nyeri punggung bawah yang signifikan selama 14 tahun terakhir dari 3,9% pada tahun 1992 sampai 10,2% pada tahun 2006 (Garcia *et al*, 2013). Berdasarkan hasil penelitian di Brazil, 68% dari 97 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dan 43,9% dimulai dari trimester II (Emilia *et al*, 2017).

Jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2017 yaitu 5.082.537 jiwa dan di Provinsi Bali berjumlah 68.242 jiwa (Kemenkes RI, 2017). Hasil penelitian tentang nyeri punggung bawah (NPB) pada ibu hamil di Indonesia dan Bali belum dipastikan. Penelitian Hakiki (2015), dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47% mengalami nyeri tulang belakang. Berdasarkan hasil penelitian Ariyanti (2012) didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ulfah (2014) sekitar 71% dari 33 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah pada trimester III kehamilan.

Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Furlan *et al*, 2015). Gangguan nyeri pinggang bawah dapat dialami oleh semua orang,

tidak memandang tua, muda, wanita atau pria. Sebagian besar nyeri pinggang bawah disebabkan karena otot – otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit (Fitriana, 2017).

Penyebab dari nyeri punggung bawah (NPB) dari sudut pandang biomekanik akibat perpindahan pusat gravitasi ke depan meningkatkan hiperekstensi lutut dan ketidakstabilan pelvis. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada vertebra lumbalis dan tekanan pada otot paraspinial. Tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar mengurangi aliran darah pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung terutama pada masa akhir kehamilan (Emilia *et al.*, 2017). Membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan tekanan pada otot dan sendi (Tyastuti, 2016). Penyebab nyeri punggung bawah (NPB) salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot sehingga otot lebih kaku dan mudah tegang (Prabowo, 2011). Dampak negatif yang ditimbulkan nyeri punggung bawah (NPB) yaitu dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari, mengurangi kualitas tidur, dapat berlanjut hingga post partum dan dapat berdampak buruk pada psikologis ibu hamil sehingga harus mendapatkan penanganan (Katonis, 2011; Khanna *et al.*, 2016).

Penatalaksanaan nyeri pada punggung saat kehamilan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologis (Sinclair, 2014). Penanganan non farmakologis adalah penanganan nyeri dengan tidak menggunakan obat-obatan.

Salah satu penanganan non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat dilakukan dengan prenatal yoga. Selain termasuk dalam terapi non farmakologis, prenatal yoga juga termasuk dalam terapi komplementer yaitu terapi tradisional yang dimasukkan ke dalam terapi modern (Mediarti *et al*, 2014).

Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh dan kesiapan ibu hamil baik fisik, psikologis dan spiritual (Suananda, 2018). Ibu hamil dikatakan siap secara fisik apabila tidak mudah lelah, lemas, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat dan penurunan nyeri punggung. Prenatal yoga merupakan olah raga yang aman dan efektif membantu ibu hamil untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah (Jiang *et al*, 2015). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Curtis (2012), prenatal yoga dapat mengurangi tingkat stres dan nyeri selama kehamilan dan persalinan. Menurut Sari (2016) ada hubungan antara prenatal yoga dengan kesiapan fisik ibu selama kehamilan.

Klinik Bunda Setia merupakan salah satu klinik bersalin di Kota Denpasar yang rutin melakukan kelas ibu hamil setiap satu minggu sekali. Selain melakukan kelas ibu hamil, Klinik Bunda Setia juga melaksanakan prenatal yoga. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Februari 2019 di Klinik Bunda Setia, dari 10 ibu hamil trimester III, sebanyak tujuh orang (70%) mengeluh nyeri punggung bawah. Sebanyak 6 orang (85%) mengeluh nyeri sedang dan satu orang (15%) mengeluh nyeri ringan. Adapun penanganan yang sudah dilakukan yaitu dengan mengatur posisi tidur dan mengurangi aktifitas fisik berat. Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung

Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga di Klinik Bunda Setia”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka peneliti dapat merumuskan masalah “adakah perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga di Klinik Bunda Setia?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga di Klinik Bunda Setia.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung bawah sebelum melakukan prenatal yoga
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung bawah setelah melakukan prenatal yoga
- c. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Menambah pengetahuan dan referensi mengenai perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah prenatal yoga di Klinik Bunda Setia.

2. Manfaat praktis

a. Bagi pelayanan kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan inovasi kepada seluruh pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, klinik dan praktik bidan mandiri (PBM) untuk memberikan pelayanan kebidanan yang bermutu sesuai standar dan melakukan kegiatan prenatal yoga untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

b. Bagi ibu hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ibu hamil tentang cara mengatasi keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III seperti nyeri punggung dengan prenatal yoga sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan rasa nyaman.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan melatih keterampilan peneliti untuk melakukan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk dilanjutkan pada penelitian berikutnya.

