

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan proses alami yang dialami perempuan dalam periode kehidupannya. Proses kehamilan akan menimbulkan perubahan pada seluruh sistem tubuh baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya berdampak pada sistem muskuloskeletal (Tyastuti, 2016). Salah satu adaptasi fisiologis pada sistem muskuloskeletal adalah perubahan postur tubuh pada ibu hamil terutama pada kehamilan trimester III yang sering menimbulkan keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Murkof, Eisenberg, dan Hathawa, 2016).

Nyeri punggung bawah pada kehamilan adalah nyeri yang timbul dari struktur tulang spinal dan paraspinal di daerah lumbosakral (Prabowo, 2011). Penyebab nyeri punggung bawah karena perubahan fisiologis selama kehamilan yang meliputi penambahan berat badan mengubah postur tubuh menjadi hiperlordosis dan berpindahnya pusat gravitasi tubuh ke depan. Selain itu adanya perubahan uterus yang akan menimbulkan regangan pada ligamen penopang dan pengaruh hormon relaksin yang mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot sehingga otot lebih kaku dan mudah tegang (Tyastuti, 2016). Kondisi ini jika tidak ditangani dengan tepat akan berdampak buruk bagi kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari, menyebabkan infeksi panggul dan depresi (Yeh, *et al.*, 2019). Komplikasi lain dari nyeri punggung bawah adalah perburukan mobilitas yang dapat mempengaruhi pekerjaan

ibu, menghambat proses persalinan, paska salin hingga merawat anak dan insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas (Wagiyo, 2016).

Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika serta di antara perempuan kelas atas di Nigeria (Kristiansson, 2015). Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering terjadi pada ibu hamil dengan prevalensi di berbagai negara antara 50% - 70% (Yan, et al., 2014), bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat (Lee, 2016). Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di India sebesar 33.7% (Ramachandra, 2017).

Penelitian di Indonesia juga menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan yang cukup tinggi. Di Rumah Sakit KH. Abdurrahman Syamsuri Jawa Timur pada tahun 2015 prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dilaporkan sebesar 54,5% (Marfikasari, 2015). Penelitian lainnya menunjukkan 58.1% ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah dengan rincian nyeri ringan 22.6%, nyeri sedang 29.0% dan nyeri berat 6.5% (Ulfah, 2017). Penelitian Permatasari (2019) menunjukkan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah ringan sebesar 10%, nyeri sedang 73.3% dan nyeri berat sebesar 16.67%.

Penelitian di Bali menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah ringan sebesar 13.3% dan nyeri punggung bawah sedang 86.7% (Aswitami dan Mastiningsih, 2018). Penelitian lainnya yang terkait nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III juga menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah dengan intensitas nyeri sedang 33,3%, intensitas nyeri nyeri ringan sebanyak 8,3%, dan intensitas nyeri berat 25% (Putri, 2020).

Selama ini ibu hamil menganggap bahwa keluhan nyeri punggung bawah merupakan hal yang wajar terjadi selama kehamilan sehingga upaya yang selama ini mereka lakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yaitu dengan melakukan istirahat saja (Kamariyah, 2014). Penanganan nyeri punggung dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat-obatan anti nyeri, sedangkan terapi non farmakologis tidak menggunakan obat-obatan. Terapi non farmakologis disebut juga terapi komplementer. Penggunaan terapi komplementer merupakan terapi alternatif yang menjadi banyak perhatian di berbagai negara seperti Amerika Serikat dan negara lainnya.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) sebanyak 80% praktisi kesehatan di negara berkembang lebih memilih pengobatan alternatif dibanding pengobatan kimia (WHO, 2012). Pelayanan kebidanan bertujuan memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif melalui upaya promotif, preventif, kuratif hingga rehabilitatif. Hal tersebut dibuktikan sebanyak 81,4% bidan menerapkan *Complementer Alternative Medicine* (CAM) unrtuk meminimalkan intervensi medis (Wootton, J. C., & Sparber, A., 2001 dalam Lestari, 2019). Khususnya untuk penanganan nyeri punggung, terapi komplementer yang menjadi pilihan antara lain: stimulasi kontaneus (pijat, aplikasi panas dan dingin, akupresur, dan stimulasi kontralateral), relaksasi, aromaterapi dan yoga (Resmi, 2017). Prenatal yoga di Indonesia diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional. Dalam pelaksanaannya yoga prenatal dapat dilakukan terintegrasi dengan pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan.

Prenatal Gentle Yoga adalah modifikasi dari *hatha yoga* yang bertujuan untuk mempersiapkan nafas, pikiran dan tubuh ibu sehingga dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan dengan aman, nyaman, dan minim trauma (*Gentle birth*). Salah satu gerakan dalam *prenatal gentle yoga* yang dapat dilakukan untuk meringankan dan mengatasi nyeri punggung bawah adalah formulasi *soft form a*. Gerakan ini merupakan modifikasi dari *asana* yang bermanfaat untuk menjaga agar tubuh tetap kuat dan lentur sejalan dengan semakin membesarnya kehamilan, menguatkan otot-otot punggung yang dibutuhkan sebagai penopang, dan memperbaiki posisi tubuh selama kehamilan (Aprilia dan Setyorini, 2017).

Griya Kamini merupakan tempat yang memberikan pelayanan komplementer kebidanan di Kota Gianyar salah satunya adalah *prenatal gentle yoga*. Berdasarkan pengalaman praktik peneliti sebagai fasilitator *prenatal gentle yoga* di Griya Kamini, sebagian besar ibu hamil trimester III yang datang untuk mengikuti kelas prenatal yoga mengeluh nyeri punggung bawah. Wawancara mendalam yang dilakukan kepada ibu hamil trimester III yang pernah mengikuti prenatal yoga sebagian besar mengatakan bingung dalam melakukan latihan yoga secara mandiri di rumah karena banyaknya variasi gerakan dalam prenatal yoga. Salah satu gerakan dalam prenatal yoga yang khusus bermanfaat untuk meringankan nyeri punggung pada wanita hamil adalah *soft form a*. Penelitian terkait gerakan khusus dalam prenatal yoga untuk meredakan nyeri punggung bawah selama kehamilan belum banyak dilakukan, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle yoga* di Griya Kamini Gianyar”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga di Griya Kamini Gianyar.

2. Tujuan khusus

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

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Menambah pengetahuan dan referensi tentang perbedaan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Pelayanan Kebidanan

Diharapkan dapat memberikan masukan dan inovasi kepada seluruh pelayan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, klinik, praktek mandiri bidan (PMB) untuk memberikan pelayanan kebidanan yang bermutu sesuai standar dan memberikan layanan *prenatal gentle* yoga kepada ibu hamil sebagai salah satu terapi komplementer.

b. Bagi ibu hamil

Dapat menambah wawasan dan melatih keterampilan ibu hamil dalam memberdayakan diri selama kehamilan sehingga dapat menjalani kehamilan dengan nyaman dan minim keluhan.

c. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan keterampilan bagi peneliti sehingga mampu membantu ibu hamil memberikan perawatan kehamilan secara holistik. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya sehingga mampu menciptakan inovasi dalam modifikasi gerakan prenatal yoga sesuai keluhan dan kebutuhan ibu hamil.