

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan hal fisiologis yang terjadi pada wanita. Kehamilan adalah peristiwa yang didahului dengan bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma. Proses kehamilan akan berlangsung selama kira-kira 9 bulan kalender atau 40 minggu (280 hari) yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir (Wagiyo & Putrono, 2016). Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester I dimulai dari hari pertama haid terakhir sampai umur kehamilan 3 bulan (0-13 minggu), trimester II (14-27 minggu) dan trimester III (28-40 minggu) (Fatimah, 2017).

Usia kehamilan ibu yang semakin bertambah menimbulkan perubahan baik itu perubahan fisik maupun perubahan psikologis sehingga ibu merasakan ketidaknyamanan selama kehamilan. Ketidaknyamanan tersebut akan dirasakan ibu sejak awal kehamilannya yaitu dari trimester I hingga pada trimester II dan III. Masalah yang sering dikeluhkan pada ibu dengan usia kehamilan trimester II dan III merupakan masalah psikologis, salah satunya dapat berdampak pada sistem muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah (Hartvigsen *et al.*, 2018).

Fenomena nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang paling sering dilaporkan dikalangan ibu hamil, terjadi pada 60% sampai 90% ibu hamil berdasarkan penelitian di berbagai negara sebelumnya (Carvalho *et al.*, 2017) bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat (Lee D, 2016). Survey yang dilakukan oleh *University of Ulster* pada tahun 2014, bahwa 70% dari total 157 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Sinclair, 2014).

Penelitian lain yang dilakukan ditemukan 45% wanita hamil mengalami nyeri punggung dan meningkat sampai 69% pada minggu ke-28 (Chao HY, 2013). Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di India sebesar 33,7% (Ramachandra, 2017). Tingkat prevalensi di Turki tahun 2017 untuk ibu hamil dengan nyeri punggung bawah pada trimester I (17,43%), trimester II (36,71) dan trimester III (45,86) (Sencan, *et al.*, 2017).

Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan di wilayah Indonesia mencapai 60-80% (Mafikasari & Kartikasari, 2015). Prevalensi nyeri punggung bawah ibu hamil di Indonesia cukup tinggi dengan penyebaran 19,3% kasus di Bali, 18,3% kasus di Aceh, 17,5% kasus di Jawa Barat dan 15,4% kasus di Papua (Risksedas, 2013).

Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada wanita hamil merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan. Terjadinya perubahan fisiologis pada ibu hamil yang menyebabkan nyeri punggung bawah diakibatkan oleh pusat gravitasi berpindah kearah depan karena peningkatan masa perut dan payudara yang menghasilkan lordosis *lumbalis* serta ketegangan pada otot paraspinal. Kompresi pembuluh darah besar oleh uterus gravid mengurangi aliran darah tulang belakang dan dapat menyebabkan nyeri punggung bawah, terutama pada usia terakhir kehamilan (Purnamayanti dan Utarini, 2018).

Retensi air yang disebabkan oleh stimulasi progesteron dan kelonggaran ligamen oleh hormon relaxin membuat tulang belakang dan sendi panggul kurang stabil dan karenanya lebih rentan terhadap stres dan rasa sakit (Purnamayanti dan Utarini, 2018). Selain itu, membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan

menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan tekanan pada otot dan sendi (Tyastuti, 2016).

Nyeri punggung bawah memberikan banyak dampak negatif bagi wanita hamil dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seperti berdiri, duduk, berpindah tempat atau posisi, serta saat mengangkat atau memindahkan barang disekitar. Selain itu dapat mengganggu kualitas tidur ibu sehingga berdampak buruk pada psikologis ibu hamil. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung wanita hamil. Apabila NPB ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Kantonis, 2011).

Penanganan nyeri punggung bawah saat kehamilan sangat diperlukan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan ini, diantaranya yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu penggunaan obat-obatan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil namun perlu diperhatikan efek sampingnya karena berisiko komplikasi pada ibu serta pada pembentukn janin. Terapi non farmakologis yaitu pengobatan tidak dengan obat-obatan melainkan dengan teknik komplementer.

Pengobatan komplementer dan alternatif/*Complementary And Alternatif Medicine* (CAM) di beberapa komunitas kebidanan sudah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Berdasarkan data dari WHO sebanyak 80% praktisi

kesehatan di negara berkembang lebih memilih pengobatan alternative dibandingkan pengobatan kimia (Lestari, 2019).

Peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia No. 15 tahun 2018 menyebutkan bahwa Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer adalah penerapan kesehatan tradisional yang memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural dalam penjelasannya serta manfaat dan keamanannya terbukti secara ilmiah. Penelitian lain telah membuktikan bahwa ada berbagai metode non farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, salah satu metode yang telah banyak diterapkan yaitu teknik akupresur titik *Bladder 23* dan *soft form a prenatal gentle*.

Peneliti memilih metode akupresur titik *Bladder 23* dan *soft form a prenatal gentle* sebagai alternative terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian terkait akupresure dan *prenatal gentle* yoga berikut ini. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 di UPTD Puskesmas I Denpasar Utara menunjukkan bahwa ada pengaruh dari teknik akupresur titik *bladder 23* terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III (Putri, 2020). Penelitian selanjutnya yang dilakukan di Griya Kamini pada tahun 2021 menunjukan bahwa ada perbedaan bermakna tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga (Antari, 2021).

Akupresur merupakan cara penyembuhan menggunakan teknik penekanan dengan jari-jari pada titik akupunktur sebagai pengganti penusukan jarum pada sistim penyembuhan akupunktur. Hasil uji statistik dalam penelitian pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil menunjukkan ada pengaruh

akupresur terhadap nyeri punggung ibu hamil (Sukeksi dan Gita, 2018). Pemijatan akupresur pada titik *Bladder 23* (BL 23) dapat mengurangi ketegangan otot, melancarkan aliran darah dan merangsang pengeluaran *endorphin* sehingga memiliki efek terhadap penurunan nyeri sehingga efektif dalam penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil setelah diberikan intervensi (Permatasari, 2019).

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 sehingga dapat mengatasi nyeri punggung bawah (Aprilia dan Setyorini, 2017).

Teknik akupresur dan *soft form a prenatal gentle yoga* memiliki cara kerja dan tahapan pelaksanaan yang berbeda dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Kombinasi dari dua terapi yang berbeda ini akan memberikan manfaat yang lebih besar yaitu manfaat relaksasi langsung dari terapi akupresur titik *bladder 23* serta manfaat perbaikan posisi tubuh yang didapatkan dari *soft form a prenatal gentle yoga* dan manfaat utamanya yaitu sama untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Ketepatan dalam penerapan serta lingkungan pelaksanaan juga berpengaruh pada manfaat yang didapatkan dan tentunya apabila didampingi oleh seseorang yang lebih profesional dibidangnya akan membuat keamanan lebih terjamin. Ibu hamil akan lebih aman dan nyaman apabila menerapkan pada tempat dengan lingkungan yang menunjang khususnya yang memang memberikan pelayanan komplementer kebidanan, salah satunya yaitu di Griya Kamini yang terletak di Kota Gianyar.

Penelitian yang terkait dengan pengaruh keefektivitasan kombinasi beberapa metode dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil belum banyak dilakukan. Adanya teknik Akupresur titik *bladder 23* dan *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga* membuat peneliti menjadi ingin mengetahui bagaimana pengaruh keefektivitasan kombinasi teknik akupresur titik *bladder 23* dan *soft form a prenatal gentle yoga* terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “pengaruh kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle yoga* terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Griya Kamini Gianyar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle yoga* terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Griya Kamini Gianyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum diberikan “Kombinasi Terapi Akupresur Titik *Bladder 23* dengan *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga*”.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah diberikan “Kombinasi Terapi Akupresur Titik *Bladder 23* dengan *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga*”.
- c. Menganalisis pengaruh ”Kombinasi Terapi Akupresur Titik *Bladder 23* dengan *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga*” terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan terkait pemanfaatan terapi nonfarmakologis yaitu pada bidang asuhan kebidanan komplementer untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dengan melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pelayanan kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan inovasi bagi seluruh pelayanan kesehatan untuk memberikan pelayanan kebidanan yang bermutu sesuai standar pemeriksaan kehamilan serta dapat menerapkan asuhan kebidanan komplementer pada kasus ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan melatih keterampilan peneliti dalam mengidentifikasi serta menganalisis pengaruh pemberian kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga pada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya sehingga mampu menciptakan inovasi dalam modifikasi terapi yang diberikan sesuai keluhan dan kebutuhan ibu hamil.

c. Bagi Ibu Hamil

Dapat menambah wawasan ibu hamil terkait asuhan kebidanan komplementer untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah serta dapat memberdayakan diri selama kehamilan sehingga dapat menjalani kehamilan dengan nyaman dan minim keluhan.