

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lama kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Prawirohardjo,2013). Setiap ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan fisiologis yang berbeda pada setiap triwulannya. Ketidaknyamanan yang terjadi pada trimester III diantaranya adalah peningkatan frekuensi berkemih, konstipasi, hiperventilasi, sesak nafas, edema dependen, nyeri ulu hati, kram tungkai, kesemutan dan baal pada jari, insomnia dan nyeri punggung.

Varney (2010) mengatakan bahwa nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area *lumbosacral*. Intensitasnya meningkat seiring pertambahan usia kehamilan karena terjadi pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh akibat berat uterus yang membesar. Nyeri punggung saat kehamilan disebabkan terjadinya perubahan struktur anatomis dan hormonal. Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat, untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin. Penyebab lainnya yaitu terjadi peningkatan hormone relaksin yang menyebabkan

ligament tulang belakang tidak stabil sehingga mudah menjepit pembuluh darah dan serabut syaraf (*American Pregnancy Organisation, 2014*). Angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, di Australia sebanyak 70% (Fraser dan Cooper, 2011). Di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Sinclair, 2010).

Nyeri punggung dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis, dan tenggangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut. Akibatnya adalah nyeri punggung yang biasanya berasal dari *sakroiliaka atau lumbal*, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan (Fraser dan Cooper, 2011). Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung akan kesulitan di dalam menjalankan aktivitas kesehariannya, kondisi yang lebih parah ketika nyeri menyebar ke daerah pelvis yang menyebabkan kesulitan berjalan. Selain itu nyeri punggung akan memicu terjadinya stress dan perubahan mood pada ibu hamil yang lebih memperburuk nyeri punggung (*Asosiation Chartred Physiotherapist for Woman Health, 2011*).

Pada penelitian sebelumnya oleh Febrina Yosefa, Misrawati dan Yesi Hasneli tahun 2013 didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan senam hamil dan kelompok kontrol

yang tidak diberi perlakuan. Kemudian pada penelitian Devi Mediarti, Sulaiman, Rosnani dan Jawiah tahun 2014 ibu hamil trimester III diberikan intervensi yoga dan di dapatkan bahwa terjadi penurunan keluhan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan yoga. Setiap keluhan yang terjadi pada trimester III tidak dapat dibiarkan begitu saja terutama keluhan nyeri punggung.

Menurut Sinclair (2010) nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. *Backache* ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Ada dua cara untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan metode farmakologi dengan menggunakan obat jenis analgesik nonopioid yaitu asamme fenamat untuk mengatasi nyeri akut derajat ringan. Yang kedua adalah metode non farmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik distraksi, hypnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, stimulasi masase, mandi air hangat, kompres panas atau dingin, body mekanik yang baik serta olahraga teratur. Metode nonfarmakologis juga lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan (Potter & Perry, 2010).

Pada penelitian kali ini ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung akan diberikan yoga ibu hamil untuk mengurangi intensitas nyeri punggung yang dialaminya. Yoga merupakan salah satu olahraga yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada kehamilan, Yoga hamil mengajarkan tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan,

keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Yoga lebih menekankan pada teknik pernafasan yang bertujuan untuk membuat tubuh menjadi santai sehingga meningkatkan asupan oksigen ke otak dan kedalam sistem tubuh (Sari, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan Puskesmas Junrejo, di Puskesmas Junrejo rutin mengadakan kelas ibu hamil 3 kali dalam satu bulan pesertanya bergilir tiap wilayah mulai dari desa Junrejo, desa Tlekung dan desa Dadap Rejo. Pada tanggal 17 Januari 2017 ketika ada kelas ibu hamil di Puskesmas Junrejo - Batu diperoleh data 8 dari 10 ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung. 75% mengalami nyeri sedang dan 25% mengalami nyeri ringan. Berdasarkan fenomena dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Junrejo”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh yoga terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh yoga terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan perlakuan yoga
- b. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberikan perlakuan yoga
- c. Menganalisis pengaruh yoga terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.
- b. Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan asuhan kebidanan kehamilan khususnya tentang cara mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung.
- c. Dapat menjadi masukan bagi peneliti lain untuk melanjutkan penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk masukan untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III
- b. Tenaga kesehatan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi tenaga kesehatan terutama bidan dalam melakukan asuhan kebidanan atau intervensi kepada asuhan kebidanan kehamilan

khususnya tentang cara mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

- c. Tatanan fasilitas kesehatan dapat memberikan pelayanan optimal di dalam ruang lingkup pelayanan kesehatan kehamilan khususnya mengoptimalkan tatalaksana tentang cara mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III.