

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan proses alamiah untuk menjaga kelangsungan peradaban manusia. Kehamilan baru bisa terjadi jika seorang wanita sudah mengalami pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi (Hani, dkk, 2011). Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. (Prawirohardjo, 2010)

Perubahan – perubahan secara umum dalam kehamilan antara lain perubahan pola makan dan tidur adalah gangguan perut (mual-mual), ngidam, sakit diperut dan diantara payudara, selalu mengantuk, sulit tidur, perubahan-perubahan tubuh dan rasa tidak nyaman adalah pembesaran payudara, pembesaran kaki, pembesaran pembuluh darah, konstipasi, hemorhoid, selalu merasa ingin kencing, lelahan (vagina yang selalu basah), kesulitan untuk berbaring dan bangun, tarikan nafas yang pendek, selalu merasa gerah atau banyak berkeringat, topeng kehamilan, bintik-bintik abu-abu dikulit, rasa nyeri dan sakit dipersendian, rasa sakit tiba-tiba di sisi perut bagian bawah, kram di awal kehamilan, tendangan janin yang

menyakiti ibu, rasa sakit punggung, kram pada kaki, sakit kepala, dan perubahan perasaan dan emosi adalah sering lupa, rasa khawatir dan takut, mimpi yang aneh-aneh dan mimpi buruk, perasaan-perasaan tentang seks (Klein dan Thomson, 2009).

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada masa kehamilan adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal (Megasari 2015).

Prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel. Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89%. *Survey* online yang dilaksanakan oleh University of Ulster pada tahun 2014, dari 157 orang ibu hamil yang mengisi kuesioner, 70% pernah mengalami nyeri tulang belakang (Anggeriani, 2018). Hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya (Mafikasari, 2015). Di antara 180 Ibu hamil yang diteliti di indonesia, 87 (\pm 48%) orang mempunyai keluhan nyeri pinggang bawah, 36 orang di antaranya mempunyai keluhan yang bersifat refered pain pada satu tungkai dan 18 orang lainnya mengenai pada kedua tungkai ischias dalam kehamilan (Depkes RI, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Lichayati dan Kartikasari (2013), tentang Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di polindes desa lanak kecamatan kedungpring Kabupaten lamongan tahun 2013, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dan seluruh (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung. Hasil pengujian statistic diperoleh nilai $r = 0,544$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung. Dengan demikian ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur maka semakin kecil keyakinan mengalami keluhan nyeri punggung.

Menurut Mander (2004) yang dikutip dalam Yosefa Febriana,dkk (2014), insiden nyeri punggung mencapai puncak pada ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum, nyeri punggung bawah pada kehamilan adalah suatu sindroma klinis yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tubuh bagian belakang dari rusuk terakhir sampai bagian pantat atau anus karena pengaruh hormon. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat menyebabkan spasme pada otot yang menimbulkan rasa nyeri. Spasme otot yang berkepanjangan dapat menimbulkan vasokonstriksi pembuluh darah, hal ini berbahaya pada ibu dan janin (Intarti dan Pusitasari, 2017).

Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon

relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut (lichayati dan Kartikasari, 2013).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar kandunganya sehat serta mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan seperti oedema, hipertensi, nyeri pinggang, sesak napas, varises, spasme, susah tidur dan masalah lainnya, senam yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil meningkatkan kualitas tidur karna sering ditemui ibu hamil susah untuk tidur malam maupun siang hari karna perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu hamil (Rahma, 2014).

Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu yoga antenatal. Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan

kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah napas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang lembut. Dengan kata lain yoga antenatal yaitu gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing (Devi, dkk, 2014)

Puskesmas Liwa terletak di bawah Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Barat dimana berdasarkan data yang di dapat dari Puskesmas Liwa jumlah ibu hamil tahun 2017 berjumlah 813 orang. Data bulan Agustus 2018 dari 49 ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Liwa terdapat 28 ibu hamil yang berada di trimester III (Puskesmas Liwa, 2018)

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Agustus dengan wawancara bebas didapatkan dari 10 orang ibu hamil, semua ibu hamil mengeluh nyeri punggung 7 diantaranya mengalami perubahan nyeri punggung tetapi tidak mengganggu aktivitas , sedangkan

3 diantaranya sangat mengganggu aktivitas. Puskesmas Liwa belum memiliki program kelas yoga dan belum memiliki trainer yoga karena program yang ada selama ini adalah senam hamil. Sehingga penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Liwa Tahun 2018.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Liwa Tahun 2018?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Liwa Tahun 2019.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui rata – rata nyeri punggung sebelum senam prenatal Yoga Pada ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Liwa Tahun 2019.
- b. Untuk mengetahui rata – rata nyeri punggung sesudah Senam prenatal Yoga Pada ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Liwa Tahun 2019.

- c. Untuk mengetahui pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Liwa Tahun 2019.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah perbandingan teori dan pengetahuan mengenai pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada ibu Hamil Trimester III.

2. Praktis

- a. Bagi Ibu hamil

Menambah wawasan ibu hamil sehingga dapat mengatasi keluhan nyeri punggung tanpa menggunakan obat- obatan kimia.

- b. Bagi Puskesmas Liwa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi instansi dalam memberikan penyuluhan dan informasi atau masukan dalam meningkatkan pelayanan khususnya tentang perubahan fisiologis kehamilan.

- c. Bagi Stikes Aisyah Pringsewu

Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang di dapat, menambah wawasan, serta pengalaman mahasiswa khususnya tentang pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada ibu Hamil Trimester III.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan kerangka berfikir dan sebagai informasi untuk meningkatkan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya mengenai pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada ibu Hamil Trimester III.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre eksperimental design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah seluruh Ibu hamil TM III di Puskesmas Liwa Tahun 2019. Obyek penelitian ini adalah senam prenatal yoga terhadap keluhan nyeri punggung. Lokasi penelitian dilakukan di Puskesmas Liwa .Waktu penelitian dilaksanakan bulan Februari tahun 2019.