

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kehamilan adalah masa dimana seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya (Arief, 2008). Kehamilan diartikan sebagai suatu masa dimana terjadi perubahan dramatis baik fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita. Kehamilan dan nifas kadang-kadang dapat menimbulkan psikosis (Dahro, 2012). Kehamilan trimester ketiga dimulai pada usia kehamilan 24 minggu sampai kelahiran bayi. Masalah yang ada pada trimester ini berhubungan dengan tekanan janin yang tumbuh, perubahan hormon, khususnya yang berhubungan dengan sakit punggung. Dalam kehamilan trimester tiga hal umum jika rahim membesar dan kandungan terasa semakin berat. Maka wajar jika ibu mengeluh kesakitan pinggangnya dan merasa pegal-pegal pada badan karena ini merupakan hal alami yang akan membuat ibu merubah sedikit dengan menekukan ke depan tulang belakangnya sehingga otot tulang punggung memendek atau terus melakukan kontraksi berhubungan dengan tekanan janin yang tumbuh, perubahan hormon, khususnya yang berhubungan dengan sakit punggung (Johnshon, 2014).

Nyeri punggung bawah yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh selama kehamilan, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan retribusi pemusatan, pengaruh hormonal pada struktur ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot

abdomen yang lemah, ada kecenderungan bagi otot punggung memendek jika otot abdomen meregang sehingga menyebabkan ketidak seimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan yang dapat dirasakan diatas ligamen tersebut (Siswosudarmo & Emilia, 2008).

Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia. Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2015, terdapat 5.298.285 orang ibu hamil di Indonesia, apabila nyeri punggung bawah 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 yang lebih buruk dengan perjalanan usia kehamilannya (Mudayyah, 2010).

Untuk memelihara kesehatan ibu hamil perlu dilakukan perawatan kehamilan yaitu salah satunya dengan melakukan olahraga. Olahraga dapat berguna untuk membantu fungsi jantung, dapat mengurangi frekuensi nyeri punggung akibat kehamilan dengan cara membantu mempertahankan postur tubuh yang lebih baik (Putra, 2016). Bentuk olahraga yang dapat membantu ibu hamil merasakan kenyamanan saat kehamilan atau pun sampai proses melahirkan yaitu *prenatal yoga*. *Prenatal yoga* adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi ,dan spiritual. *Prenatal yoga* ini diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur olah napas dan meditasi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil setiap hari (Amalia, 2015).

Gerakan yoga ini hampir sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitikberatkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imaginasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imaginasi 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 imaginasi terbimbing (Mediarti, et al., 2014). Penatalaksanaan Prenatal yoga melibatkan 70 sampel penelitian yang dibagi kedalam 2 kelompok, kelompok intervensi diberikan penatalaksanaan prenatal yoga 3 kali dalam seminggu selama 8 minggu, kelompok kontrol diberikan terapi farmakologi yaitu topical gel. Hasil dari penelitian pada kelompok intervensi ditemukan penurunan rasa nyeri punggung lebih baik dan lebih cepat dibandingkan dengan kelompok kontrol (Prem Kumar dkk,2016).

Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan salah satu ketidaknyaman trimester III pada kehamilan. Hal tersebut merupakan hal fisiologis akan tetapi apabila nyeri punggung tidak diatasi dengan baik tentunya akan menimbulkan ketidaknyamanan yang terus menerus sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Telah dilakukan beberapa penelitian mengenai pengurangan rasa nyeri pada punggung dengan *prenatal yoga* di Indonesia akan tetapi khususnya di Kota Tasikmalaya, belum banyak

dilakukan. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada kehamilan trimester III di Kota Tasikmalaya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam asuhan ini adalah “apakah asuhan kebidanan yoga dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil?”.

## **C. Tujuan Asuhan**

Melakukan penatalaksanaan yoga untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil primigravida trimester III.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil asuhan ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan mengenai ketidaknyamanan kehamilan pada trimester III khususnya nyeri punggung, cara penanganannya dengan yoga dan bahan acuan dan data dasar untuk asuhan selanjutnya.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Klien

Manfaat asuhan ini bagi klien yaitu yoga dapat digunakan untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi Bidan

Manfaat asuhan ini bagi bidan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai yoga, sehingga dapat dijadikan asuhan komplementer untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

c. Bagi Penulis

Manfaat asuhan ini bagi penulis dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu trimester III.

d. Bagi Institusi

Manfaat asuhan ini bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran, referensi, dan menambah literatur bagi kalangan mahasiswi yang akan melakukan asuhan lebih lanjut dengan topik mengenai yoga.

