

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Federasi Obstetri dan Ginekologi Internasional (FIGO), menjelaskan kehamilan secara esensial didefinisikan sebagai suatu proses biologis yang diawali dengan *fertilisasi*, yakni penyatuan antara *spermatozoa* dan *ovum*. Proses pembuahan ini selanjutnya berlanjut dengan nidasi atau implantasi embrio di dinding rahim (Fatimah, 2017).

Sejak proses *fertilisasi* hingga kelahiran bayi, durasi kehamilan normal umumnya berlangsung selama 40 minggu. Periode ini ekuivalen dengan sepuluh bulan lunar atau sembilan bulan berdasarkan kalender internasional. Selain itu, masa kehamilan dibagi menjadi tiga tahap utama (trimester), yang masing-masing memiliki durasi spesifik: trimester pertama mencakup 12 minggu pertama, trimester kedua berlangsung selama 15 minggu (dari minggu ke-13 sampai ke-27), dan trimester ketiga mencakup 13 minggu tersisa (dari minggu ke-28 hingga ke-40) (Syaiful, 2019).

Menurut data global, keluhan nyeri punggung bawah (NPB) adalah salah satu masalah utama yang dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga. Gejala utamanya adalah rasa nyeri atau ketidaknyamanan yang terlokalisasi di area tulang belakang. Secara umum, angka kejadian NPB pada ibu hamil di seluruh dunia bervariasi antara 15% hingga 45% setiap tahunnya. Lebih lanjut, data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengindikasikan bahwa 33% ibu hamil

trimester ketiga di negara berkembang menderita Nyeri Perut Bawah (Anggraika et al, 2019). Sebagai contoh nyata, di Inggris, sekitar 17,3 juta ibu hamil dilaporkan pernah mengalami kondisi ini.

Berdasarkan Journal of Midwifery tahun 2020, nyeri perut bawah merupakan keluhan paling dominan pada trimester ketiga, dengan data dunia menunjukkan prevalensi mencapai 40,7% pada tahun tersebut. Menariknya, penelitian yang dilakukan di Australia oleh Andarmoyo (2021) mengutip data WHO (2017) yang memperlihatkan bahwa 80% ibu hamil trimester ketiga mengalami nyeri perut bawah, dengan perincian: 36,6% mengalami nyeri ringan, 46% nyeri sedang, dan 17,5% nyeri berat (Andarmoyo, 2021).

Meninjau konteks di Indonesia, data menunjukkan bahwa antara 60% hingga 80% ibu hamil di berbagai daerah mengalami nyeri perut bawah (Ruliati, 2019). Bahkan, Jurnal Keperawatan Silampari tahun 2020 melaporkan peningkatan signifikan pada berbagai keluhan *ekstremitas* bawah di trimester ketiga. nyeri perut bawah menjadi yang paling sering dilaporkan, dengan persentase kejadian berkisar antara 60% hingga mencapai 90% pada ibu hamil trimester ketiga. Oleh karena itu, kondisi ini juga disebut sebagai salah satu faktor pemicu tingginya angka persalinan sesar berdasarkan data Indonesia dari tahun 2020 hingga 2021. Peningkatan yang mencapai 90% ini menunjukkan urgensi penanganan yang lebih terfokus. Jelas terlihat adanya kenaikan data ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri perut bawah secara sangat signifikan dalam tiga tahun terakhir (Kurniati Devi, 2021).

Nyeri perut bawah pada kehamilan utamanya disebabkan oleh beberapa faktor fisiologis, meliputi: bertambahnya berat badan ibu, ketidakstabilan sendi akibat melenturnya ligamen, gangguan pada *kurva spinalis* (tulang belakang), dan peregangan otot *abdomen*. Seiring dengan semakin membesarnya ukuran rahim, postur tubuh ibu cenderung berubah menjadi lordosis (melengkung ke depan). Perubahan ini secara langsung memindahkan pusat gravitasi ibu hamil ke arah depan.

Ibu harus menyesuaikan diri dengan titik keseimbangan baru agar dapat berdiri tanpa terhuyung-huyung. Kondisi ini menyebabkan ibu mudah lelah dan cenderung mengambil posisi tubuh yang kurang optimal, seperti membungkuk. Selain itu, rasa sakit yang berkelanjutan tidak hanya memicu kelelahan fisik, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan emosional yang secara substansial menghambat kemampuan ibu untuk melakukan aktivitas sehari-hari, baik pekerjaan rumah tangga maupun pekerjaan kantor (Mu'alimah, 2021). apabila nyeri perut bawah tidak ditangani dengan baik dan segera, potensi risikonya meliputi nyeri punggung jangka panjang, peningkatan kecenderungan nyeri punggung pascapartum, dan nyeri punggung kronis yang akan jauh lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Eileen, 2017).

Salah satu metode yang efektif untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan trimester ketiga adalah melalui prenatal yoga. Yoga pranatal merupakan salah satu pilihan olahraga ringan yang direkomendasikan bagi ibu hamil. Di samping berfungsi sebagai bentuk relaksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga juga terbukti membantu mengurangi nyeri perut

bawah , yang seringkali mulai dikeluhkan ibu hamil sejak akhir trimester kedua akibat perubahan bentuk tubuh (Mu'alimah, 2021).

Secara definisi, *prenatal yoga* adalah serangkaian gerakan relaksasi olah tubuh yang dapat diterapkan pada ibu hamil di trimester kedua hingga ketiga. Gerakan yoga yang lembut dan santai memfasilitasi pelenturan persendian dan menenangkan pikiran. Yoga dapat dilakukan secara mandiri di rumah atau dengan mengikuti kelas khusus. Secara keseluruhan, senam hamil yoga memiliki lima komponen utama untuk mencapai manfaat optimal selama kehamilan dan persalinan alami, yaitu: latihan fisik yoga (*asana*), pernapasan (*pranayama*), posisi (*mudra*), meditasi, dan relaksasi mendalam (*deep relaxation*) (Suarni et al., 2023).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah Ada Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III DI TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol kabupaten Pasuruan?”

C. Tujuan Penelitian

1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan.

.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri punggung sebelum dilakukan *Prenatal Yoga* pada ibu hamil TM III di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan.
- b. Mengidentifikasi nyeri punggung sesudah dilakukan *Prenatal Yoga* pada ibu hamil TM III di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan.
- c. Menganalisis nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan *Prenatal Yoga* pada ibu hamil TM III di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan agar dapat menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang berhubungan dengan pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi pilihan untuk penanganan nyeri punggung yang biasanya ditangani secara farmakologi menjadi non farmakologi seperti melakukan gerakan *prenatal yoga* sehingga dapat menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Bahan kajian terhadap materi Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

c. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi pada ibu hamil tentang Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

d. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan serta pengalaman pada saat melakukan penelitian dengan pola pikir secara ilmiah dan dapat digunakan sebagai bahan penelitian lanjutan, untuk tercapainya hasil yang optimal yang berkaitan dengan Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester