

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mengalami ketidaknyamanan punggung bawah saat hamil adalah sesuatu yang tidak boleh diabaikan, terutama jika rasa sakitnya diperparah oleh rasa sakit dan nyeri seperti "nyeri punggung yang berlanjut." Sebanyak 45% wanita melaporkan gejala ini selama kehamilan meningkat menjadi 69% pada minggu ke-28, dengan tingkat keparahan yang cenderung bertahan. Mengingat tingginya tingkat keluhan ini, penting untuk tidak mengabaikannya (Azis et al., 2023).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, 84% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah. Lebih dari separuh wanita hamil di AS, Kanada, Islandia, Turki, Korea, dan Israel memiliki masalah yang sebanding, dibandingkan dengan 81% di Malaysia (Azis et al., 2023)

Data Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2020, lebih dari 91,3% Ketidaknyamanan punggung bagian bawah merupakan keluhan umum di kalangan ibu hamil di Indonesia (Azis et al., 2023). Sekitar 68% ibu hamil di Indonesia melaporkan nyeri punggung bawah sedang hingga berat, sedangkan 32% melaporkan nyeri punggung yang lebih ringan (Faradilla & Ambarwati, 2021).

Ketika seorang wanita hamil mengalami ketidaknyamanan punggung bawah, hal itu dapat mengganggu tidur, mobilitas, dan konsentrasinya. Pendekatan farmakologis dan non-farmakologis digunakan dalam terapinya. Senam hamil dan yoga adalah pilihan non-farmakologis yang menjanjikan dalam meredakan nyeri punggung bawah dan meningkatkan kenyamanan bagi wanita (Lilis, 2019).

Studi (Yulianti & Rafidah, 2022) selama trimester ketiga kehamilan di PMB " L " Guntung Manggis Kota Banjarbaru tentang hubungan antara aktivitas fisik dan nyeri punggung bawah. Kebanyakan orang yang mengikuti program latihan hamil mengalami ketidaknyamanan punggung bagian bawah sebelum mereka mulai. Partisipasi dalam program kebugaran selama kehamilan sangat mengurangi jumlah ketidaknyamanan punggung bawah. Juga, penelitian telah menunjukkan hal ini benar (Nengsih et al., 2021) Berdasarkan penelitian yang dilakukan di BPM Nurhidayah Cisarua Bogor pada tahun 2021, terbukti bahwa senam hamil dapat meredakan nyeri punggung secara efektif pada ibu hamil selama trimester III kehamilan.

Penelitian (Lubis & Saragih, 2024) Hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Bunda Tessa Pratama terhadap ibu hamil yang mengalami nyeri punggung selama trimester ketiga menunjukkan bahwa aktivitas yoga justru meredakan nyeri tersebut. Demikian pula, studi (Octavia et al., 2019) tentang dampak yoga pada ketidaknyamanan punggung bawah wanita hamil Hasil dari trimester ketiga kehamilan menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat mengurangi ketidaknyamanan punggung bawah.

Para peneliti ingin mempelajari lebih lanjut tentang efek senam hamil dan yoga pada nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga, berdasarkan fenomena tersebut di atas. Untuk melakukan ini, mereka menyisir literatur, mengumpulkan hasil studi dari peneliti sebelumnya, dan menganalisisnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Senam Hamil dan Yoga Terhadap Nyeri Punggung bawah Ibu Hamil Pada Trimester III Tahun 2024”.

C. Tujuan Penelitian

C.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam hamil dan yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan studi literatur tahun 2024.

C.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dengan studi literatur tahun 2024.
2. Mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dengan studi literatur tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

D.1 Manfaat Teoritis

Tujuan dari tinjauan pustaka ini adalah untuk menambah pengetahuan kita tentang kebidanan, terutama yang berkaitan dengan efek yoga dan aktivitas kehamilan lainnya pada nyeri punggung bawah trimester ketiga. Para peneliti berharap bahwa studi di masa depan di bidang ini dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai patokan untuk perbandingan.

D.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Menyediakan informasi yang dapat meningkatkan pemahaman tenaga kesehatan tentang potensi peran positif senam hamil dan yoga dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk membuat penelitian ini lebih baik, para peneliti di masa depan kemungkinan akan merujuk pada temuannya.