

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Yoga prenatal merupakan aktivitas yang mencakup latihan pernapasan dan peregangan. Selama kehamilan, ibu hamil mungkin mengalami ketidak seimbangan yang dapat menyebabkan sakit punggung. Peregangan lembut, dengan sedikit penekanan pada keseimbangan dan kelenturan otot, akan membantu meredakan ketidaknyamanan dan mengendurkan otot selama kehamilan (Oktavia *et al.*, 2023).

Nyeri punggung bawah pada kehamilan adalah suatu sindroma klinis yang ditandai dengan gejala utama rasa 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 mengakibatkan spasme pada otot yang menimbulkan rasa nyeri. Spasme otot yang berkepanjangan dapat menimbulkan vasokonstriksi pembuluh darah, hal ini berbahaya pada ibu dan jani (Wiwit *et al.*, 2017)

Mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III diperoleh rata-rata pengaruh skala nyeri punggung ibu hamil antar lain.

World Health Organization, (WHO), prevalensi nyeri punggung pada wanita hamil di Australia mencapai sekitar (70%). Sementara itu, di Inggris dan Skandinavia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil tercatat sekitar (50%.) Secara global prevalensi nyeri punggung pada kehamilan berkisar antara (48-90%.)

Di Indonesia, dengan jumlah kehamilan mencapai 5.354.594 orang, prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung masih cukup tinggi. Sebanyak (68%) ibu hamil merasakan nyeri punggung dengan intensitas sedang, sedangkan (32%) merasakannya dengan intensitas rendah. Nyeri punggung merupakan keluhan yang umum dialami selama kehamilan, yang bisa disebabkan oleh pergeseran tulang belakang atau tekanan pada otot punggung, yang menyebabkan persendian tertekan. (Oktavia *et al.*, 2023).

Berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2020 terdapat 5.298.285 orang ibu hamil di Indonesia, di wilayah sumatera utara jumlah ibu hamil yg mengalami nyeri punggung ada 114.392 orang. Prevalensi ibu yang mengalami nyeri punggung di sumatra utara sekitar (2,63 %) dari seluruh wilayah indonesia . (Aggasari *et al* , 2021).

Berdasarkan hasil buku laporan tahunan di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa jumlah ibu hamil pada bulan Januari sampai Desember 2024 sebanyak 482 orang. Ibu hamil trimester I sebanyak 200 orang (41,49%), ibu hamil trimester II berjumlah 72 orang (14,94%) dan ibu hamil trimester III berjumlah 210 orang (43.57%). Dari hasil buku rekam medik di klinik pada 20 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebanyak 15 orang (75%).

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di Klinik Krakatau Bandar Lampung Provinsi Lampung pada tahun 2019 tentang Penerapan Senam Yoga pada Ibu Hamil Melalui Kelas Pranatal, diperoleh rata-rata pengaruh skala nyeri punggung ibu hamil yang melakukan prenatal yoga sebesar 0,367 dan standar deviasi hasil uji statistik sebesar 0,615. Nilai signifikan yang diperoleh dengan mengandalkan uji T berpasangan adalah sebesar 0,003 yang kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga di lakukan efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. (Siburian *et al.*, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gustina dan Nurbaiti (2019) tentang Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III menunjukkan bahwa prenatal care Yoga memberikan dampak positif terhadap pengurangan keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu, Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak empat kali selama empat minggu berturut-turut, dengan melibatkan 32 ibu hamil yang mengikuti kunjungan K4 ke Puskesmas Putri Ayu. (Anggasari, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) tentang Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga, mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh positif dari intervensi senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB Eti Ruhayati, Serang. Selain itu, (Sari *et al.*, 2020).

tercatat sekitar (50%.) Di Indonesia, dengan jumlah kehamilan mencapai 5.354.594 orang, prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung masih cukup tinggi. Sebanyak 68% ibu hamil merasakan nyeri Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti (2012) menunjukkan bahwa sekitar (88,2%) wanita hamil mengalami nyeri punggung. Penelitian tersebut juga mencatat bahwa wanita hamil dengan usia kehamilan 14-22 minggu memiliki prevalensi nyeri punggung bawah sekitar (62%.) Secara umum, nyeri punggung selama kehamilan bervariasi antara (35%) hingga (60%) .(Endang *et al.*, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Niken (2017) menunjukkan bahwa (68%) ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, sementara (32%) lainnya mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Di antara semua wanita hamil yang diteliti, sekitar (47-60%) melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada usia kehamilan 5-7 bulan .(Endang *et al.*, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktavia (2023) Tentang Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Surakarta, Beberapa masalah umum yang terjadi selama trimester ini meliputi nyeri punggung (70%), sesak napas (60%), wasir (60%), peningkatan frekuensi buang air kecil (50%), striae gravidarum (50%), konstipasi (40%), kaki bengkak (20%), dan kram kaki (10%). Di antara masalah-masalah tersebut, nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil. Nyeri punggung ini dapat terjadi sepanjang masa kehamilan dan bahkan berlanjut setelah melahirkan .(Oktavia *et al.*, 2023).

Hasil survei yang dilakukan di BPM Surabaya pada 2 Oktober 2019 menunjukkan bahwa dari 39 ibu hamil trimester III yang tercatat dalam buku KIA, sebanyak 32 ibu hamil (sekitar 87%) mengalami nyeri pinggang saat memasuki trimester III kehamilan. (Anggasari, 2021)

Meskipun angka kejadian cukup tinggi masih sedikit para ibu hamil yang mencari informasi mengenai masalah yang timbul pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dan dampaknya. Tersedianya informasi mengenai nyeri selama kehamilan dan permasalahannya, khususnya nyeri punggung bawah pada trimester III merupakan hal yang penting untuk perkembangan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “ Bagaimana penerapan Senam Yoga mengatasi masalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester II ?

C. Tujuan

Tujuan Umum:

Mendeskripsikan penerapan Senam Yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Tujuan Khusus:

1. Menggambarkan karakteristik ibu hamil trimester III (umur, pekerjaan, pendidikan), karakteristik yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.
2. Mengetahui nyeri punggung sebelum tindakan senam yoga.
3. Mengetahui nyeri punggung setelah tindakan senam yoga.
4. Membandingkan nyeri punggung sebelum dan sesudah senam yoga.

D. Manfaat

Studi Kasus ini diharapkan memberi manfaat bagi :

1. Bagi Subjek Studi Kasus (Pasien, Keluarga dan Masyarakat)

Studi Kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan tentang Penerapan Senam Yoga untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dan Meningkatkan kemandirian subjek peneliti melakukan latihan senam yoga .

2. Bagi Tempat Studi Kasus

Studi Kasus ini diharapkan dapat menambah keuntungan bagi Klinik untuk menambahkan petunjuk tentang Penerapan Senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3. Bagi Institusi D-III Keperawatan Medan Kemenkes Poltekkes Medan

Hasil Studi Kasus ini diharapkan bisa menjadi pelengkap yang berguna kepada kualitas Pendidikan, bisa dijadikan referensi serta bahan bacaan di ruang belajar Prodi D-III Keperawatan Medan Kemenkes Poltekkes Medan.