

BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang

Kehamilan adalah pembuahan ovum oleh spermatozoa, sehingga mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai kelahiran janin (Pratiwi dan Fatimah, 2019). Menurut Ambar, dkk (2021) kehamilan biasanya berlangsung 40 minggu atau 280 hari dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan merupakan proses alami yang akan dialami oleh setiap wanita. Selama proses kehamilan ibu mengalami banyak perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut menghasilkan beberapa gejala yang berbeda disetiap ibu hamil dan tahapan trimesternya.

Pada trimester ketiga ibu mengalami banyak keluhan atau ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik atau mental pada ibu hamil. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi antara lain edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung, sering buang air kecil dan varises (Hidayat, 2008 dalam Yuspina, dkk., 2018, p. 103).

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cidera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Kantonis., *et. al*, 2011 dalam Richard, 2017, p. 2).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), kehamilan (*pregnancy*) merupakan proses fisiologis di mana seorang perempuan membawa embrio atau janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya selama kurang lebih sembilan bulan. Salah satu keluhan yang umum terjadi selama kehamilan adalah nyeri punggung bagian bawah (*low back pain*). WHO mencatat bahwa nyeri punggung merupakan salah satu penyebab utama kecacatan secara global, dengan lebih dari 619 juta orang terdampak tahun 2020. Meskipun WHO tidak menyebutkan angka prevalensi secara spesifik pada ibu hamil,

beberapa studi menunjukkan bahwa sekitar 50% ibu hamil secara global mengalami nyeri punggung selama masa kehamilan (Rosy & Reviny, 2022).

Data dari Kemenkes RI (2019) menunjukkan bahwa ketidaknyamanan selama kehamilan, terutama nyeri punggung juga cukup tinggi, yakni sekitar 28,7% di Indonesia. Angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi global yang berkisar antara 3-17%, dengan negara maju cenderung lebih rendah (10%) dibandingkan negara berkembang (25%).

Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Utara 2019 cakupan Ibu hamil dengan nyeri punggung sebesar 70%. Hingga Juli 2021 angka kematian ibu di Sumatera Utara (Sumut) mencapai 119 kasus dan angka kematian bayi baru lahir 299 kasus.

Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Shindu, 2009 dalam Fitriani, 2018, p. 74).

Yoga dapat meningkatkan kekuatan otot khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah *back pain*. Latihan yoga dalam penelitian ini tidak hanya menguatkan kelompok otot-otot bahu, belakang dan kaki, tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil (Sun, *et. al*, 2010 dalam Rafika, 2018, p. 90).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Kuswati (2022) dalam jurnal yang berjudul "Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III" menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan latihan yoga prenatal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest dan posttest pada ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti sesi yoga secara rutin. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa rata-rata skala nyeri menurun secara signifikan setelah dilakukan intervensi yoga, dengan nilai $p= 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara praktik yoga prenatal dengan penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh First Author & Second Author (2023) menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga efektif dalam menurunkan nyeri

punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Studi ini dilakukan di Desa Matang Seulimeng, Kota Langsa, dengan melibatkan 10 responden ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Setelah dilakukan intervensi prenatal gentle yoga selama dua minggu, terjadi penurunan tingkat nyeri yang cukup signifikan. Sebelum intervensi, mayoritas ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan tingkat sedang, dan setelah intervensi, nyeri berkurang menjadi ringan bahkan tidak terasa. Hasil ini mendukung bahwa prenatal gentle yoga dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester akhir. Yoga ini tidak hanya bermanfaat secara fisik, namun juga membantu menciptakan kenyamanan dan relaksasi bagi ibu hamil.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Miranda Sari (2022) dalam studi kasus yang berjudul “Penerapan *Prenatal* Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di RS Muhammadiyah Palembang” menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri punggung bawah yang signifikan setelah dilakukan intervensi prenatal yoga. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan melibatkan satu orang responden, yaitu Ny. S, usia 30 tahun, hamil 33 minggu, yang mengalami nyeri punggung yang cukup berat dan mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama saat duduk lama dan bangun dari posisi tidur. Intervensi dilakukan dengan memberikan prenatal gentle yoga selama dua minggu, sebanyak tiga kali seminggu. Setiap sesi berlangsung selama 40 menit, terdiri dari latihan pernapasan dalam, peregangan ringan, dan beberapa gerakan yoga seperti *cat-cow pose*, *butterfly pose*, dan *child pose* yang telah dimodifikasi sesuai dengan kondisi ibu hamil trimester ketiga. Seluruh sesi yoga dilakukan di ruangan yang nyaman dan dipandu oleh instruktur bersertifikat. Setelah dua minggu mengikuti latihan yoga secara rutin, responden merasakan penurunan nyeri punggung secara signifikan. Aktivitas sehari-hari menjadi lebih nyaman, tidur lebih nyenyak, dan tubuh terasa lebih rileks. Bahkan, responden menyatakan bahwa ia merasa jauh lebih siap secara fisik dan mental menghadapi persalinan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Talita Putri Idasa Richa Nur Pratama dan Nur Azizah Indriastuti (2023) dalam studi kasus yang berjudul “Efektivitas *Prenatal* Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III” menunjukkan bahwa *prenatal gentle* yoga efektif dalam menurunkan nyeri

punggung pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan melibatkan satu orang responden ibu hamil trimester ketiga yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Sebelum dilakukan intervensi, ibu hamil merasa kesulitan untuk beraktivitas karena nyeri yang cukup mengganggu, terutama saat berdiri terlalu lama dan saat bangun tidur. Intervensi dilakukan dengan memberikan *prenatal gentle* yoga selama tiga hari berturut-turut. Setiap sesi dilakukan selama 20 hingga 30 menit, terdiri dari latihan pernapasan dalam, gerakan peregangan ringan, dan beberapa pose seperti *butterfly pose*, *cat-cow*, dan gerakan relaksasi yang telah dimodifikasi sesuai dengan kondisi ibu hamil trimester ketiga. Setelah mengikuti sesi yoga selama tiga hari, responden melaporkan adanya penurunan nyeri yang cukup terasa. Aktivitas harian menjadi lebih nyaman, tubuh terasa ringan, dan responden merasa lebih tenang secara emosional. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa *prenatal gentle* yoga dapat menjadi salah satu alternatif nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga, bahkan dalam waktu intervensi yang singkat.

Data kehamilan trimester ketiga yang diperoleh dari rekam medis Klinik Pratama Niar Patumbak menunjukkan bahwa dari bulan April 2024 hingga April 2025 terdapat sebanyak 387 ibu hamil, dengan rata-rata 53 orang setiap bulannya melakukan pemeriksaan kehamilan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 22 April 2025 terdapat 8 orang ibu hamil trimester ketiga di klinik tersebut, didapatkan bahwa semua ibu hamil trimester ketiga (100%) mengeluhkan nyeri punggung yang cukup mengganggu aktivitas. Dari hasil wawancara tersebut juga diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil belum mengetahui tindakan non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung, seperti salah satunya *prenatal gentle* yoga. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester ketiga di Klinik Pratama Niar Patumbak belum mendapatkan edukasi atau intervensi terkait *prenatal gentle* yoga sebagai upaya mengurangi nyeri punggung yang umum terjadi di trimester akhir kehamilan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada salah satu ibu hamil untuk jadi studi kasus yakni “Penerapan *Prenatal Gentle* Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Akut Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Klinik Pratama Niar Patumbak”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulisan karya ilmiah akhir ners ini dirumuskan masalah “ Bagaimana Penerapan *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Penurunan Nyeri Akut Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Klinik Pratama Niar Patumbak?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Karya ilmiah ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam menerapkan *prenatal gentle yoga* sebagai intervensi berbasis *evidence- based practice* guna menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga di Klinik Pratama Niar Patumbak, sesuai dengan tahapan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi.

2. Tujuan Khusus

Mampu melakukan pengkajian keperawatan pada ibu hamil trimester ketiga dengan keluhan nyeri punggung berdasarkan kebutuhan dasar manusia.

- a. Mampu menegakkan diagnosa keperawatan pada ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung berdasarkan kebutuhan dasar manusia.
- b. Mampu menyusun intervensi keperawatan terhadap ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung melalui penerapan prenatal gentle yoga.
- c. Mampu melaksanakan implementasi intervensi keperawatan pada ibu hamil trimester ketiga dengan nyeri punggung melalui prenatal gentle yoga.
- d. Mampu mengevaluasi hasil dari implementasi prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.
- e. Mampu mendokumentasikan proses asuhan keperawatan dan analisis inovasi keperawatan sebelum dan sesudah penerapan prenatal gentle yoga berdasarkan kebutuhan dasar manusia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam studi kepustakaan dan pengembangan ilmu keperawatan maternitas, terutama dalam penerapan intervensi berbasis bukti (*evidence-based practice*) yang mendukung pengelolaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan acuan dalam menerapkan *prenatal gentle yoga* sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan komplementer yang efektif dan aman untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil, serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil di fasilitas tersebut.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Diharapkan hasil studi ini dapat menjadi referensi dan sumber informasi dalam pengembangan penelitian sejenis, khususnya yang berfokus pada intervensi prenatal gentle yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga, sesuai dengan tahapan proses keperawatan.

