

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan kejadian alamiah. Setiap ibu hamil mengalami perubahan anatomi dan fisiologi pada tubuhnya. Berbagai ketidaknyamanan secara fisiologis dapat dialami mulai dari awal kehamilan sampai menjelang persalinan, yang mana jika permasalahan tersebut tetap dibiarkan akan sangat mengganggu ibu dan bisa berdampak terhadap janinnya (Salmah, 2006). Salah satu ketidaknyamanan yang terjadi dalam masa kehamilan trimester III dari mulai kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu yaitu nyeri punggung bawah, dimana seorang ibu hamil mengeluh rasa nyeri pada sekitar punggung sampai pinggang. Hal ini dikarenakan terjadinya perubahan pusat gravitasi pada tubuh sebagai kompensasi akibat semakin bertambahnya berat badan (pembesaran *uterus*) (Varney, 2006). Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan khususnya peningkatan kadar hormon relaksin. Hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligament yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa tidak nyaman. Insiden nyeri punggung mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen

mencapai titik maksimum. (Mander, 2004; Braxshaw, 2004 dalam Yosefa, dkk. 2016).

Upaya – upaya untuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil antara lain dengan olahraga ringan, hipnoterapi, dan latihan relaksasi. Olahraga yang diperuntukan untuk ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilannya. Senam hamil merupakan salah satu latihan fisik ringan bagi ibu hamil yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal (Hegard, 2010).

Semakin berkembangnya jaman dan kemajuan teknologi, saat ini banyak tenaga kesehatan khususnya bidan yang mulai menerapkan yoga hamil sebagai bagian dari pelayanan kebidanan mereka. Yoga hamil merupakan alternatif olahraga ringan selain senam hamil yang dapat menurunkan keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil khususnya yang mengalami nyeri punggung.

Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak (Sindhu, 2014). Hampir sama dengan senam hamil, yoga hamil bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010).

Survei online yang dilaksanakan oleh *University of Ulster* (2014), dari 157 orang hamil yang mengisi kuisioner, 70% pernah mengalami nyeri punggung. Di Indonesia baru didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Suharto (2001) yang dikutip dalam Hakiki (2015) mengatakan bahwa dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47 % mengalami nyeri tulang belakang. Berdasarkan hasil penelitian Ariyanti (2012) didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan.

Hingga saat ini, senam hamil menjadi salah satu program olahraga ringan yang dianjurkan untuk ibu hamil. Dalam program pemerintah yaitu kelas ibu hamil juga terdapat kegiatan senam hamil di dalamnya. Dari hal tersebut, senam hamil sudah merupakan program yang dicanangkan untuk kesehatan ibu saat masa kehamilan karena banyak manfaat yang dihasilkan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yosefa, dkk pada tahun 2016 menunjukkan hasil uji *t* independent dimana diperoleh $p(0,001) < \alpha(0,05)$. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan senam hamil, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

Dalam penelitian Kashanian, dkk (2009 dalam Kinser dkk 2017) didapatkan bahwa tingkat keparahan nyeri punggung pada ibu hamil

menurun pada kelompok intervensi yang diberi pelatihan yoga dan meningkat pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan yoga. Selain itu, Fauziah (2013) dalam penelitiannya, nilai p $0,000 < \alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan frekuensi *low back pain* sebelum dan sesudah yoga pada ibu hamil. Senam yoga tidak hanya dapat menurunkan frekuensi nyeri punggung tetapi juga sebagai peningkatan kenyamanan pada ibu hamil, mengurangi nyeri persalinan, dan lama waktu persalinan (Chuntharapat, dkk:2008).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 3 Januari 2018 di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari didapatkan dari 8 ibu hamil trimester III, 75% diantaranya mengeluh nyeri punggung dan jarang atau bahkan tidak pernah mengikuti senam hamil di Puskesmas Kendalsari. Menurut laporan kunjungan kelas ibu hamil 2017, pada bulan November 2017 dari 20 ibu hamil trimester III, 75% diantaranya sering mengikuti senam hamil. Sedangkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Januari 2018 di PMB Rina didapatkan 12 ibu hamil trimester III, 58% diantaranya mengalami nyeri punggung, dan ibu juga tidak pernah mengikuti senam hamil maupun yoga hamil. Dari uraian latar belakang tersebut perlu diadakan peneliti tentang perbedaan efektivitas senam yoga dan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat di tarik suatu rumusan masalah “Apakah ada perbedaan efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan senam hamil.
- b. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan yoga hamil.
- c. Menganalisis perbedaan efektivitas pemberian senam hamil dan yoga hamil.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi dan inovasi terbaru bagi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan yang komprehensif dan efektif pada ibu hamil dalam penanganan dari masalah pada kehamilan.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan atau masukan informasi serta pengembangan pengetahuan mahasiswa Poltekkes Kemenkes tentang perbedaan senam hami dan yoga hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4.3 Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan peneliti tentang Yoga khususnya dalam kebidanan.