

BAB I

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang terjadi di dalam uterus sejak terjadinya konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari. Saat seorang wanita hamil biasanya terjadi perubahan dalam dirinya sebagai bentuk penyesuaian tubuhnya terhadap proses kehamilan (Jeepi, 2019). Kehamilan normal berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester: trimester I, dimulai dari usia kehamilan 0-12 minggu. Trimester II, dimulai dari bulan keempat sampai bulan keenam yaitu 13-28 minggu. Trimester III dimulai dari bulan ketujuh sampai bulan kesembilan yaitu antara 28 minggu-42 minggu (Syaiful & Fatmawati, 2021)

Bertambahnya usia kehamilan ibu akan mengalami beberapa perubahan, antara lain: perubahan fisik, perubahan emosional, dan status sosial pada ibu. Ketidaknyamanan akan bertambah pada trimester ketiga, pada trimester ketiga merupakan masa janin berkembang semakin meningkat. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil merupakan adaptasi tubuh terhadap kehamilan. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung bawah (nyeri pinggang) (Lina, 2018).

Perubahan fisiologis yang dapat dialami oleh ibu saat hamil salah satunya perubahan system muskuloskeletal, yaitu terjadinya perubahan sistem terjadi pada saat umur kehamilan semakin bertambah. (Carvalho et al., 2017). Perubahan yang terjadi pada muskuloskeletal ini terjadi akibat dari perubahan hormon dan anatomi, akibat pembesaran uterus ke posterior, sehingga wanita hamil memiliki bentuk punggung yang cenderung lordosis. Pengaruh hormonal mempengaruhi mobilitas dan dapat mengakibatkan perubahan sikap dan perasaan tidak nyaman atau nyeri pada bagian punggung bawah ibu hamil (Syaiful & Fatmawati, 2021).

Jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2017 yaitu 5.082.537 jiwa (Kemenkes RI, 2017) dan di Kota Bandung 41.072 jiwa (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2023). Hasil penelitian keseluruhan tentang nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia dan Kota Bandung Jawa Barat belum dapat dipastikan. Pada penelitian Hakiki (2015), dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47% mengalami nyeri tulang belakang.

Penatalaksanaan Nyeri dapat ditangani dengan dua cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan nyeri dengan farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan analgetik. Penatalaksanaan nyeri dengan non farmakologi bisa dilakukan dengan pijat, relaksasi, *prenatal* yoga dan akupresur (Maryani, 2020). Penulis akan menuangkan konseling informasi dan edukasi mengenai manfaat prenatal yoga dalam penatalaksanaan keluhan nyeri punggung menggunakan media *booklet*. Praktik *prenatal* yoga yang nantinya akan dipraktikkan secara langsung kepada ibu-ibu hamil yang memiliki keluhan nyeri punggung, diharapkan dengan adanya media *booklet* membantu memudahkan ibu-ibu hamil tersebut dalam mengingat dan mencoba mempraktikkan secara mandiri setelah diberikan pemaparan praktik secara langsung dan membaca ulang media *booklet* yang diciptakan oleh penulis.

Dalam penelitian yang pernah dilakukan oleh Wulandari et al. (2020) dengan judul penelitiannya “*Prenatal* Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”, menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *prenatal* yoga adalah 5,11 NRS dan sesudah dilakukan *prenatal* yoga berubah menurun 3,83 NRS, yang artinya terjadi penurunan nyeri punggung dengan *p value* $0,000 < 0,05$ (taraf signifikan), yang berarti ada pengaruh *prenatal* yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Simpulan penelitian ini adalah *prenatal* yoga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Saran untuk ibu hamil sebaiknya melakukan salah satu *treatment prenatal* yoga untuk mengurangi keluhan nyeri punggung dan persiapan dalam menghadapi persalinan minimal 1 minggu 1 kali.

Teori di atas, juga ditunjang oleh penelitian Fauziah et al. (2022) yang berjudul “Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”, menyatakan bahwa ada pengaruh *prenatal* yoga terhadap penurunan skala nyeri punggung setelah *prenatal* yoga di klinik Krakatau Bandar Lampung dengan hasil uji statistik nilai $p= 0,0003 < 0,05$ yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *prenatal* yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III diklinik Krakatau Bandar Lampung Provinsi Lampung tahun 2019. (Fauziah et al., 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Wisnu, et al. (2021) dengan judul “*Booklet* edukasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku deteksi dini kanker serviks”, berdasarkan hasil pengolahan data dan pengujian statistik didapatkan hasil sebagai berikut: tampak bahwa rata-rata pengetahuan responden tentang deteksi dini kanker serviks setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan *booklet* adalah 14,00 dengan standar deviasi 15,312. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *booklet* edukasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden sehingga *booklet* edukasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan mengenai deteksi dini kanker serviks dengan $p\text{-value } 0,001$. ($p\text{-value} < 0,005$), dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *booklet* edukasi efektif untuk meningkatkan perilaku deteksi dini kanker serviks. Pendidikan kesehatan menggunakan *booklet* edukasi berpengaruh 2,98 kali lebih baik terhadap perilaku deteksi dini kanker serviks dibandingkan dengan pendidikan kesehatan tanpa *booklet* edukasi.

Berdasarkan latar belakang diatas semakin bertambahnya berat badan janin, serta bertambahnya usia kehamilan ibu terutama memasuki usia kehamilan trimester III, masih didapatkan ibu hamil yang mengalami gangguan rasa tidak nyaman, salah satunya yaitu keluhan nyeri punggung. Berdasarkan survei lapangan yang telah dilakukan oleh penulis di Bidan Praktik Mandiri Siti Nur Rancamanyar Kabupaten Bandung Jawa Barat, terdapat kurang lebih 5-6 orang ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung ketika masa kehamilannya. Selain itu terbatasnya media informasi

yang dimiliki oleh beberapa ibu hamil seperti tidak memiliki telepon genggam dan kurangnya penyampaian konseling informasi dan edukasi dari tenaga kesehatan, 4 dari 6 ibu hamil belum mengetahui cara menangani keluhan nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan gerakan prenatal yoga. Hasil wawancara dengan 4 dari 6 ibu hamil tersebut didapatkan jawaban 3 ibu hamil hanya membiarkan keluhan tersebut dengan beraktifitas seperti biasa, dan 1 ibu hamil mencoba dengan mengoleskan minyak hangat pada area yang nyeri. *Prenatal* yoga jika dilakukan secara rutin dapat membantu menangani keluhan nyeri punggung dengan cara yang menyenangkan, mengelola stress dan meningkatkan kesejahteraan janin. (Maryani, 2020).

Booklet dipilih sebagai media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) untuk memudahkan penulis dalam mengedukasi masyarakat mengenai upaya menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil terutama saat memasuki usia kehamilan trimester III dengan teknik non-farmakologi yaitu gerakan-gerakan prenatal yoga. Serta memudahkan pembaca yang tidak memiliki media komunikasi telepon genggam agar tetap bisa menerima informasi melalui *Booklet*. *Booklet* yang dibuat oleh penulis ini disusun secara terstruktur dengan bahasa serta gambar yang mudah dipahami oleh pembaca, harapannya supaya ilmu pengetahuan mengenai manfaat dan gerakan-gerakan prenatal yoga yang telah dipraktikan secara langsung oleh penulis dengan ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung dapat dengan mudah untuk dipraktikan secara mandiri dirumah.