

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pratiwi & Fatimah (2019), menyatakan bahwa kehamilan ialah proses fisiologis bersatunya sperma dan sel telur, menghasilkan pembuahan yang berlangsung hingga bayi lahir. Usia kehamilan normal yakni 40 minggu 280 hari dari HPHT. Kehamilan diklasifikasikan ada tiga trimester antara lain : trimester pertama sejak konsepsi hingga 12 minggu (0-3 bulan), trimester kedua 13 hingga 28 minggu (4-6 bulan), dan trimester ketiga 29 hingga 42 minggu (7-9 bulan) (Yulizawati *et al.*, 2017).

Ibu hamil pada tiap trimester akan mengalami perubahan baik secara psikologis maupun fisik selama kehamilan sehingga akan mengakibatkan suatu ketidaknyamanan (Wulandari, Retnaningsih and Aliyah, 2018). Perubahan psikologis sering menyerang ibu hamil trimester III yaitu kecemasan akan proses persalinan, dan khawatir kondisi bayi nya (Febriati and Zakiyah, 2022). Perubahan secara fisik terjadi pada sistem muskuloskeletal berupa perubahan bentuk tubuh dan peningkatan berat badan secara bertahap dimulai sejak trimester I-III (Sari, Hajrah and Zain, 2023). Nyeri punggung bawah, kaki bengkak, kram perut, mudah lelah, sering buang air kecil, dan ketidaknyamanan lainnya biasa terjadi pada kehamilan trimester ketiga (Rahmawati, Rosyidah and Marharani, 2016).

Salah satu keluhan yang sering muncul pada ibu hamil trimester ketiga adalah nyeri pada punggung bagian bawah. Tingkat nyeri punggung bawah pada wanita hamil di AS, Eropa, dan sebagian Afrika adalah 30% hingga 78% (Manyozo *et al.*, 2019). Menurut Kemenkes RI (2020), 5.256.483 wanita di Indonesia hamil pada tahun 2019. Antara 60 sampai 80 persen ibu hamil di Indonesia menderita nyeri punggung bawah (Anggraini, Siti Ni'amah and Suwi'i, 2023). Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering didengar oleh ibu hamil di Provinsi Jawa Barat pada saat pemeriksaan kehamilan (Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2020).

Terjadinya *low back pain* saat kehamilan karena kenaikan berat badan secara bertahap dan perut membesar sehingga pusat gravitasi berpindah ke depan. Seiring dengan meregangnya otot perut melemah yang mengakibatkan bahu bungkuk, otot punggung cenderung memberikan tekanan pada punggung bagian bawah sehingga menyebabkan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil (Wahyuni *et al.*, 2016). Jika nyeri punggung bawah tidak segera diobati, itu bisa menjadi kronis. Rasa nyeri dapat diatasi secara farmakologis dan non farmakologis. Pemberian farmakologi mungkin lebih mahal dan kemungkinan dapat menimbulkan efek samping yang dapat mempengaruhi kehamilan bagi ibu, bayi, dan proses melahirkan (Amalia, Erika and Dewi, 2020). Salah satu metode non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri punggung bagian bawah dengan prenatal yoga (Wulandari, Ahadiyah and Ulya, 2020).

Menurut Aprillia (2020), prenatal yoga ialah salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus bagi ibu hamil untuk melatih tubuh dan pernapasan, yang sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Sesuai dengan penelitian (Latifah *et al.*, 2021) menyatakan bahwa latihan prenatal yoga yang dilakukan selama trimester ketiga kehamilan dapat meringankan beberapa keluhan yang dialami ibu hamil selama itu, seperti nyeri punggung bawah.

Hasil penelitian juga didukung oleh (Rosita, Purbanova and Siswanto, 2022) bahwa sebelum berlatih prenatal yoga wanita hamil melaporkan nyeri punggung bawah sebanyak 10 orang skala 1-3 (nyeri ringan), 6 orang skala 4-6 (nyeri sedang), dan 4 orang skala 7-9 (nyeri berat). Namun wanita hamil melaporkan nyeri punggung bawah sebanyak 12 orang skala 1-3 (nyeri ringan), 6 orang skala 4-6 (nyeri sedang) dan 2 orang skala 7-9 (nyeri berat) setelah melakukan prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa wanita hamil trimester ketiga yang berlatih prenatal yoga mengalami penurunan nyeri punggung bawah.

Dari penjabaran diatas penulis tertarik untuk melakukan intervensi keperawatan berbasis bukti khususnya memberikan prenatal yoga dan menciptakan produk yang dapat digunakan sebagai informasi terapi komplementer untuk mengatasi keluhan selama kehamilan

I.2 Tujuan

I.2.1 Tujuan Umum

Prenatal yoga yang berbasis *evidence based nursing* dimaksudkan untuk menghasilkan keluaran berupa produk buku bersertifikat ISBN dengan memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil. Output buku ini berfokus pada yoga prenatal untuk wanita hamil dengan judul “Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan”. Diharapkan buku ini dapat bermanfaat dalam mengedukasi tenaga kesehatan dan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengatasi nyeri pinggang khususnya pada ibu hamil.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran asuhan keperawatan ditinjau dari konsep teoritis dan penelitian terkait.
- b. Menerapkan *evidence based nursing* yakni prenatal yoga pada ibu hamil trimester ketiga dengan keluhan nyeri punggung bawah.
- c. Mengetahui hasil analisis penerapan *evidence based nursing* pada kasus.
- d. Menghasilkan luaran berupa produk buku bersertifikasi ISBN dengan judul “Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan”.

I.3 Manfaat Penulisan

I.3.1 Bagi Akademis

Memperkenalkan prenatal yoga kepada mahasiswa kesehatan khususnya keperawatan sebagai salah satu cara non farmakologis prenatal yoga khususnya ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah.

I.3.2 Bagi Pengembangan Keilmuan

Hasil dari praktik ini dapat dijadikan sebagai informasi untuk mengarahkan penelitian tentang teknik non farmakologis prenatal yoga khususnya ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah

1.3.3 Bagi Tenaga Medis

Hasil dalam praktik ini dapat dijadikan sebagai motivasi untuk memberikan asuhan keperawatan dengan menggunakan teknik non farmakologis prenatal yoga khususnya ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah

1.3.4 Bagi Masyarakat

Hasil dari praktik ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi bagi masyarakat khususnya ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah untuk menggunakan teknik non farmakologis prenatal yoga dalam meminimalisir nyeri punggung bawah saat kehamilan.

I.4 Luaran

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat menghasilkan suatu karya yang dapat membantu masyarakat khususnya ibu hamil dalam meminimalisir atau mencegah nyeri punggung bawah. Hasil output karya ilmiah ini berupa produk buku bersertifikat ISBN dengan judul “Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan”.