

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kenyamanan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dapat berbentuk kenyamanan fisik dan kenyamanan psikis. Masa kehamilan merupakan hal yang unik dan alami dimana ibu hamil mengalami beberapa perubahan dalam dirinya. Perubahan ini sebagai bentuk adaptasi dari kondisi tidak hamil ke kondisi kehamilan yang secara fisiologis dan psikis dirasakan pada saat hamil. Perubahan fisiologis mulai dialami ibu hamil setelah konsepsi dan mempengaruhi setiap sistem organ dalam tubuh (Lauma, 2023).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya ketidaknyamanan pada ibu hamil, misalnya usia kehamilan, hormonal, dan kondisi ibu saat hamil. Salah satu contoh ketidaknyamanan dalam kehamilan adalah nyeri punggung. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya keluhan nyeri punggung selama kehamilan di antaranya perubahan posur tubuh, berat badan bertambah dan redistribusi ligament (Arummega, 2022).

Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan. peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut. Sehubungan dengan perubahan - perubahan yang terjadi diatas maka rasa stress juga sering dialami

oleh ibu hamil. Maka dari itu gerakan yoga, senam hamil, abdominal stretching kinesio tapping, terapi rendam air hangat, rendaman air rebusan kencur, kompres air hangat dan dingin merupakan latihan relaksasi pikiran dan roh yang dapat menenangkan dan mengurangi tingkat stress sehingga ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil dapat berkurang (Fatmasari, 2023).

Nyeri punggung bawah adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Sulistyarningsih (2019) di Yogyakarta, sebanyak 62% ibu hamil trimester ketiga mengalami nyeri punggung bawah. Penyebab utama dari kondisi ini adalah peningkatan berat badan serta perubahan postur tubuh selama kehamilan yang memberi tekanan lebih pada tulang belakang. Selain itu, kram kaki juga menjadi keluhan umum. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Wahyuni (2020) di Surabaya menunjukkan bahwa 42% ibu hamil trimester ketiga mengeluhkan kram kaki, yang dipicu oleh perubahan sirkulasi darah dan tekanan pada pembuluh darah kaki. Studi lainnya yang dilakukan oleh Handayani (2018) di Semarang melaporkan bahwa 74% ibu hamil trimester ketiga mengalami edema atau pembengkakan, terutama di bagian kaki dan pergelangan kaki. Edema ini disebabkan oleh peningkatan volume cairan tubuh dan tekanan rahim yang membesar. Tidak hanya itu, *heartburn* atau rasa panas di dada juga menjadi keluhan umum pada masa kehamilan trimester ketiga. Penelitian oleh Astuti (2021) di Jakarta menunjukkan bahwa 63% ibu hamil mengalami *heartburn* yang disebabkan oleh peningkatan hormon progesteron, yang mengendurkan otot-otot saluran pencernaan. Gangguan tidur merupakan masalah lain yang sering dialami ibu hamil pada trimester akhir. Berdasarkan penelitian Permatasari (2019)

di Bandung, sekitar 68% ibu hamil trimester ketiga mengalami kesulitan tidur, yang sering kali diakibatkan oleh ketidaknyamanan fisik dan frekuensi buang air kecil yang meningkat di malam hari. Selain itu, sesak napas juga menjadi keluhan yang cukup signifikan, seperti yang dilaporkan dalam penelitian Haryanto (2020) di Medan, di mana 55% ibu hamil trimester ketiga mengalami sesak napas. Kondisi ini disebabkan oleh rahim yang semakin membesar sehingga menekan diafragma, mengurangi kapasitas paru-paru. Akibat ketidaknyamanan yang dialami biasanya tingkat stres pada ibu hamil berdampak buruk terhadap tingkat kecemasan ibu hamil karena berbagai faktor risiko dapat terjadi diakibatkan oleh kecemasan yang berlebihan pada ibu hamil.

Salah satu asuhan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan adalah olahraga, untuk ibu hamil olahraga yang dianjurkan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Halman, 2022).

Prenatal yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan. Senam prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernapasan (*pranayama*), positions (*mudra*), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat (Norazizah, 2023).

Prenatal yoga merupakan olahraga yang berfungsi mempersiapkan persalinan karena tehnik latihannya menitikberatkan pada kelenturan pada kelenturan otot jalan lahir, tehnik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran ibu selama

kehamilan dan untuk menghadapi persalinan. Prenatal yoga dapat menurunkan stress, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (Mutiara, 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wang SM (2009) bahwa untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu selama kehamilan dapat menggunakan pengobatan komplementer dan alternatif terapi salah satunya yoga sebanyak 40,6 %. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Devi Mediarti dkk menjelaskan bahwa yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III.

Selain memberikan manfaat dalam mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil, yoga juga dapat mengurangi ketidaknyamanan psikologis. Telah banyak studi yang menjelaskan bahwa yoga memiliki keuntungan secara fisik dan psikologis untuk ibu hamil. Diantaranya yoga dapat mengurangi gangguan psikologis selama masa kehamilan, mengurangi depresi postpartum, mengurangi stress, kecemasan karena yoga secara alami dapat menurunkan *respon* stress berupa menurunnya detak jantung, menurunkan tekanan darah dan memudahkan pernafasan (Winarni & Nuryanti, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 15 ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Jomin, ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami berbagai ketidaknyamanan fisik. Sebanyak 10 dari 15 responden (66,7%) mengeluhkan nyeri punggung bawah yang semakin memburuk

seiring bertambahnya usia kehamilan, sementara 7 ibu (46,7%) menyebutkan sering mengalami kram kaki terutama saat malam hari. Selain itu, 11 ibu (73,3%) melaporkan pembengkakan pada kaki dan pergelangan kaki yang disertai rasa tidak nyaman saat berdiri lama. Keluhan heartburn atau rasa panas di dada juga dirasakan oleh 9 responden (60%), dan 8 ibu (53,3%) menyebutkan sering mengalami gangguan tidur akibat rasa tidak nyaman dan frekuensi buang air kecil yang meningkat. Selain itu, 6 ibu (40%) mengungkapkan bahwa mereka sering merasa sesak napas, terutama saat melakukan aktivitas ringan. Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa ketidaknyamanan fisik pada trimester ketiga merupakan masalah yang umum dialami oleh ibu hamil di Puskesmas Jomin.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Puskesmas Jomin tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Puskesmas Jomin tahun 2025?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Puskesmas Jomin tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga.

1.3.2.2 Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Jomin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Bidan di Puskesmas

Diharapkan menjadi masukan dalam meningkatkan mutu layanan asuhan kebidanan pada ibu hamil khususnya kehamilan trimester III.

1.4.2 Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk lebih meningkatkan program pelayanan kesehatan Ibu dan Anak di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang.

1.4.3 Bagi Peneliti selanjutnya

Sebagai sumber informasi dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan prenatal yoga pada ibu hamil.

