

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Wanita hamil pada trimester kedua dan ketiga sering kali menderita nyeri punggung bawah dimana yang dapat mempengaruhi Kesehatan hidup. Salah satu metode yang mendapat banyak perhatian untuk mengurangi kondisi ini adalah yoga kehamilan.

Yoga kehamilan merupakan Latihan tubuh dan mental untuk ibu hamil, prenatal yoga ini yang dimana dapat membantu mengurangi stress, kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi ketidaknyamanan fisik yang umum terjadi selama kehamilan seperti nyeri punggung, nyeri panggul, pembengkakan pada bagian tubuh, dan pada akhirnya membantu proses persalinan, proses penyembuhan dan pemulihan selanjutnya.

Efek dari nyeri punggung pada ibu hamil dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari seperti perawatan diri, berjalan, duduk, dan kegiatan seksual.

Jika tidak segera mengobati sakit punggung, hal ini dapat berlangsung lama dan kemungkinan besar anda akan mengalami sakit punggung pasca melahirkan atau nyeri punggung kronis yang sulit untuk diobati dan disembuhkan.

Angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester kedua kehamilan sebesar 4,977% sedangkan pada ibu trimester III banyak mengalami nyeri punggung sebesar (43,34%).

Berdasarkan hasil bahwa Sebagian besar keluhan ibu sebelum melakukan yoga sebanyak 21 orang (65,6%). Merasakan sakit punggung, dan sebanyak 15 orang merasakan nyeri punggung setelah 4 kali pelatihan yoga.

Upaya mengatasi sakit pinggang antara lain dengan yoga prenatal, salah satunya adalah nonfarmakologis, yaitu memperlajari Teknik peregangan untuk membantu ibu merasa nyaman selama hamil, mengendurkan otot, dan merasa aman menjelang persalinan.

Sebelum mengikuti yoga kehamilan, ibu mengalami nyeri punggung bawah, namun setelah mengikuti prenatal yoga, ibu merasa lebih rileks dan nyaman.

Yoga saat hamil membantu mengatasi masalah tersebut dengan memusatkan perhatian pada ritme pernapasan dan meningkatkan aliran darah dalam tubuh. Sementara itu, tiga ibu hamil trimester kedua dan ketiga lainnya yang tidak mengikuti yoga juga mengeluhkan sakit pada punggung.

1.2 Rumusan Masalah

Meskipun ketidaknyamanan ibu trimester II dan III bersifat fisiologis, yang dimana jika sakit pada punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan masalah seperti terjadinya sakit punggung bawah pada ibu dan dapat mempengaruhi kinerja kegiatan sehari-hari. Seperti perawatan diri, berjalan, dan duduk. Berpartisipasi dalam olahraga dapat mempengaruhi kegiatan seksual. Setelah dilakukan melalui wawancara terhadap 6 ibu hamil trimester dua dan tiga di Bekasi, Jawa Barat, ditemukan dua orang diantaranya pernah mengikuti yoga prenatal.

Sebelum mengikuti yoga kehamilan, ibu menderita sakit pada punggung bawah. Namun setelah mengikuti prenatal yoga, ibu merasa lebih rileks dan nyaman. Yoga saat hamil membantu mengatasi masalah tersebut dengan memusatkan perhatian pada ritme pernapasan dan meningkatkan aliran darah di dalam tubuh.

Sementara itu, 4 pada ibu hamil dengan trimester dua dan tiga lainnya yang tidak mengikuti yoga juga mengeluhkan sakit punggung. Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang “pengaruh yoga prenatal terhadap intensitas sakit punggung pada ibu hamil trimester II dan III”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh pada yoga prenatal terhadap intensitas sakit punggung pada ibu trimester II dan III di TPMB SF Kota Bekasi Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik pada ibu hamil Trimester II dan III.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi intensitas sakit punggung pada ibu hamil trimester II dan III sebelum diberikan yoga prenatal.

- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi intensitas sakit punggung pada ibu Trimester II dan III sesudah dilaksanakan prenatal yoga.
- d. Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap intensitas nyeri pada ibu hamil Trimester II dan III.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Ibu Hamil

Diharapkan bagi ibu hamil trimester II dan III agar lebih mengertidan tahu pentingnya Pengaruh prenatal yoga sehingga bisa meringankan ketidaknyamanan sakit punggung pada ibu hamil trimester II DAN III dapat berkurang.

1.4.2 Bagi lahan penelitian

Hasil Penelitian ini agar dapat menjadi masukan dan informasi bagi TPMB SF Bekasi, dalam pengetahuan Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Intensitas SakitPunggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III.

1.4.3 Bagi institusi

Penelitian ini bertujuan agar dapat memberikan tambahan serta masukan yang bermanfaat bagi institusi dan juga mahasiswa yang belum secara rinci mengetahui tentang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III.

1.4.4 Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat berguna bagi peneliti untuk menambah data dasar Pengaruh Prenatal Yoga serta dapat mengaplikasikannya dengan baik dilingkungan keluarga maupun masyarakat.