

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan tahap dimana seorang wanita mengalami sebuah proses pembuahan hingga implantasi embrio (Rahmah et al., 2021). Periode kehamilan normal diperkirakan berlangsung selama 280 hari atau setara dengan 40 minggu atau 9 bulan 7 hari, dihitung sejak hari pertama menstruasi terakhir (Maryana et al., 2024). Selama masa ini, wanita akan menghadapi perubahan fisiologis yang dapat mempengaruhi sistem tubuh, terutama sistem muskuloskeletal sehingga sering menimbulkan keluhan nyeri punggung bawah (Syalfina et al., 2022). Berdasarkan penelitian Aragaw et al. (2024) yang mengacu pada data dari *Guttmacher Institute* dan *United Nations Population Fund* (UNFPA), dunia mencatat sekitar 208 juta kehamilan pada tahun 2024. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) melaporkan jumlah kehamilan mencapai 5.305.776 kasus. Pada tingkat provinsi, Jawa Barat mencatat 835.660 kehamilan, dengan Kota Bekasi melaporkan 39.098 kasus. Sementara itu, Klinik Nani Medika mencatat 266 ibu hamil dalam tiga bulan terakhir.

Sepanjang masa mengandung, tubuh seorang ibu senantiasa bertransformasi secara kompleks untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan janin di dalam kandungan (Rahayu et al., 2024). Tanpa penanganan yang tepat, perubahan ini dapat menimbulkan berbagai risiko, salah satunya adalah gangguan muskuloskeletal yang dapat memicu rasa nyeri khususnya pada area punggung bawah. Ketidaknyamanan tersebut utamanya dipicu oleh meningkatnya hormon relaksin yang melunakkan ligamen dan meningkatnya mobilitas sendi, serta adanya pergeseran pusat gravitasi tubuh. Disisi lain, perubahan psikologis seperti kecemasan, kelelahan dan perubahan emosi turut memperburuk persepsi nyeri (Alvionita et al., 2024).

Rasa nyeri menjadi salah satu keluhan yang lazim dirasakan oleh selama kehamilan, dengan frekuensi yang cenderung meningkat saat memasuki trimester kedua dan ketiga. Arummega et al. (2022) menjelaskan bahwa nyeri pada kehamilan bersifat kompleks, karena perubahan struktural tubuh menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan sepanjang tulang belakang, sementara berat rahim di atas panggul mendorong panggul ke depan. Akibatnya, terjadi peningkatan kelengkungan pada daerah tulang lumbal yang memicu timbulnya rasa nyeri di punggung bawah (Gozali et al., 2020). Nyeri punggung bawah selama kehamilan merupakan gejala yang paling banyak mempengaruhi wanita di dunia sekitar 24% hingga 90% (Carvalho et al. 2020).

Secara global, data dari *World Health Organization* (2023), menunjukkan variasi prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan usia kandungan di atas 21 minggu, dimana angkanya mencapai 70% di dan 50% di Inggris (WHO, 2023). Angka yang cukup tinggi juga dilaporkan oleh Bryndal (2020) di Polandia, di mana separuh responden (54,4%) mengalami keluhan serupa. Di Indonesia, fenomena ini sangat menonjol dengan (90%) ibu hamil merasakan nyeri punggung pada usia kehamilan 32 minggu dengan (38%) diantaranya intensitas bervariasi dari ringan hingga berat (Ella Khairunnisa et al., 2022). Dalam skala regional, wilayah Jawa Barat mencatat angka prevalensi antara (36,8%) hingga (69,7%) masih mengeluhkan kondisi nyeri punggung pada masa kehamilan (Fauziah et al., 2024).

Studi pendahuluan di Klinik Nani Medika menunjukkan bahwa 8 dari 10 ibu hamil yang diwawancarai mengatakan mengalami nyeri punggung bawah pada trimester III. Sebagian responden cenderung menganggap keluhan tersebut sebagai hal yang wajar meskipun sedikit mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga responden belum mengetahui cara penanganan yang tepat dan hanya melakukan upaya sederhana berupa penggunaan minyak kayu putih (*Eucalyptus Oil*) pada area yang nyeri tanpa mengetahui bahwa terdapat terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Kashif et al. (2020) menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah pada trimester ketiga secara signifikan mengganggu aktivitas harian ibu hamil, termasuk bergerak, mengangkat benda, berjalan, duduk, berdiri, tidur, dan berpergian. Hal ini sejalan dengan Alfiani (2024), dimana 40,3% wanita hamil mengalami peningkatan nyeri saat mengangkat beban, 33,8% saat berdiri dalam waktu lama. 31,2% mengalami gangguan tidur, dan 48,1% merasakan nyeri ketika berpergian. Sementara itu, Bioto et al. (2025) turut memperkuat hasil tersebut, bahwa semakin tinggi tingkat nyeri semakin besar gangguan yang dirasakan terhadap aktivitas fisik.

Penggunaan obat NSAID (*Non Steroid Anti Inflamasi Drug*) untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan harus dibatasi karena adanya risiko komplikasi pada janin, sehingga metode nonfarmakologi lebih disarankan (Dathe et al., 2022). Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah *cat-cow pose* (pose kucing dan sapi), yaitu latihan peregangan yang dilakukan dengan melengkungkan punggung ke atas dan ke bawah disertai dengan mengangkat kepala dan panggul. Gerakan ini bekerja dengan cara meningkatkan fleksibilitas otot punggung dan kelenturan tulang belakang (Mu'alimah, 2021). Latihan ini dilakukan selama 20 detik secara bergantian, diulang hingga 5 menit dan dianjurkan dilakukan 3 kali dalam seminggu (Wulandari, 2024).

Penelitian Rosyaria & Utami (2022) menunjukkan bahwa *cat-cow pose* mampu menurunkan nyeri punggung secara signifikan pada wanita hamil trimester ketiga. Sebelum dilakukan intervensi, mayoritas responden (56%) mengeluhkan nyeri berat. Setelah intervensi, tingkat nyeri berkurang secara signifikan menjadi (67%) melaporkan nyeri sedang, sementara (33%) melaporkan nyeri ringan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Alvita et al. (2022) yang melaporkan bahwa gerakan *cat-cow pose* (pose kucing dan sapi) mampu melenturkan tulang belakang dan memperbaiki postur tubuh dengan rata-rata penurunan skor nyeri dari 1,90 menjadi 1,10 setelah intervensi. Penelitian Atmaja (2024) juga mendukung hasil tersebut, dibuktikan adanya penurunan nyeri pada kelompok intervensi sebesar 40,3% sedangkan kelompok kontrol hanya 11,4%.

Selain itu, latihan relaksasi napas dalam juga terbukti menjadi terapi nonfarmakologis yang efektif dalam meminimalkan rasa nyeri punggung yang sering dialami oleh ibu hamil. Teknik ini berfokus pada pernapasan diafragma dengan mengambil napas melalui perut, disertai dengan penerapan *pursed lip breathing* atau pernapasan melalui bibir yang mengerucut. Penerapan metode ini efektif dalam meredakan nyeri, mengoptimalkan fungsi ventilasi paru, serta meningkatkan kadar oksigen dalam darah. Selain itu, teknik ini juga efektif dalam mengurangi stress fisik maupun emosional, serta meredakan kecemasan (Sukmasary, 2025).

Berbagai temuan penelitian mendukung penggunaan relaksasi napas dalam sebagai manajemen nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Amin (2023) melaporkan adanya peningkatan manajemen nyeri pada ibu hamil, dari 56,65% menjadi 93,3% setelah pelatihan teknik relaksasi napas dalam. Penelitian Aulia et al. (2025) juga menunjukkan penurunan nyeri melalui relaksasi otot serta penurunan stress dan kecemasan. Temuan tersebut diperkuat oleh Anggita et al. (2024), yang melaporkan bahwa penerapan teknik napas dalam selama 2 hari menurunkan tingkat nyeri dari nyeri berat (skala 7-8) menjadi nyeri ringan (skala 3-4).

Berdasarkan hasil data yang ada, penelitian mengenai *cat-cow pose* (pose kucing dan sapi) maupun relaksasi napas dalam telah banyak dilakukan. Meski demikian, literatur yang mengkaji integrasi kedua teknik ini secara spesifik pada kelompok ibu hamil masih sangat minim ditemukan. Untuk menghadirkan kebaruan (*novelty*), penulis melakukan kombinasi kedua teknik tersebut guna untuk menilai apakah penerapannya secara simultan mampu memberikan dampak yang lebih optimal dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, penulis bermaksud melakukan kajian lanjutan mengenai “Pengaruh *Cat-Cow Pose With Deep Breathing Relaxation* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III”

1.2 Rumusan Masalah

Keluhan nyeri punggung menjadi salah satu fenomena yang umum terjadi pada masa akhir kehamilan. Hal tersebut disebabkan oleh adaptasi fisik dan perubahan pusat gravitasi tubuh karena bertambahnya beban janin saat kehamilan. Kondisi tersebut tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga menghambat aktivitas rutin seperti, berjalan, duduk, tidur dan bekerja. Meskipun data prevalensi baik di global maupun nasional menunjukkan nyeri punggung bawah pada kehamilan sangat tinggi, namun keluhan ini sering dianggap sebagai kondisi wajar sehingga banyak ibu hamil memilih untuk menahan rasa nyeri tanpa mencari solusi yang aman dan efektif. Sementara itu, penggunaan terapi farmakologis seperti NSAID (*Non Steroid Anti Inflamasi Drug*) dapat berisiko terhadap janin, sehingga diperlukan alternatif nonfarmakologis yang aman. *Cat-cow pose with deep breathing relaxation* merupakan metode nonfarmakologis yang terbukti dapat menurunkan nyeri sekaligus meningkatkan fleksibilitas dan relaksasi tubuh, namun penelitian mengenai efektivitas kombinasi ini masih terbatas. Dengan demikian, Adakah pengaruh *cat-cow pose with deep breathing relaxation* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *cat-cow pose with deep breathing relaxation* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, paritas, pekerjaan, dan pendidikan.
- b. Mengidentifikasi frekuensi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi kombinasi gerakan *cat-cow pose with deep breathing relaxation*.

- c. Mengidentifikasi frekuensi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi kombinasi gerakan *cat-cow pose with deep breathing relaxation*.
- d. Menganalisis nyeri sebelum dan sesudah dilaksanakannya intervensi gerakan *cat-cow pose with deep breathing relaxation*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pelayanan Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan panduan praktis bagi ibu hamil trimester III dalam mengelola nyeri punggung bawah secara mandiri. Pemanfaatan *cat-cow pose with deep breathing relaxation* dapat diproyeksikan sebagai terapi nonfarmakologis dalam meningkatkan kenyamanan fisik ibu selama masa kehamilan.

1.4.2 Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan penelitian ini mampu memperluas pengetahuan serta kontribusi empiris mengenai efektivitas kombinasi gerakan *cat-cow pose with deep breathing relaxation* yang berfungsi untuk pengembangan intervensi keperawatan yang aman dalam menangani keluhan nyeri punggung bawah pada masa kehamilan.

1.4.3 Bagi Profesi

Diharapkan dapat memperkaya ragam intervensi keperawatan nonfarmakologis dan dapat dijadikan standar referensi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif bagi ibu hamil trimester III yang nyeri punggung bawah.

1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil kajian ini dapat menjadi memperkaya dasar teori dalam praktik keperawatan, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pada ibu hamil.