

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan kondisi fisik dan psikologis yang menimbulkan ketidaknyamanan, khususnya pada trimester III. Seluruh perubahan fisik tersebut dapat menyebabkan perasaan gelisah serta keluhan fisik, salah satunya adalah nyeri punggung. Kondisi nyeri ini disebabkan oleh adanya ketegangan otot akibat perbesaran uterus dan sekresi hormon *myofascial* yang memiliki efek relaksasi pada otot (Tusakdiyah, 2023).

Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi akibat peningkatan hormon relaksin dan progesteron yang dapat membuat sendi-sendi di daerah panggul menjadi lebih longgar. Perubahan ini memengaruhi kemampuan punggung untuk menopang beban tubuh selama masa kehamilan, sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri (Antika et al., 2025).

Angka nyeri punggung secara global pada ibu hamil di dunia yang mengalami keluhan nyeri punggung sebesar 60% selama masa kehamilan menurut WHO (2023). Berdasarkan data statistik dari Survei Kesehatan Indonesia (2023) mencatat bahwa jumlah ibu hamil di Indonesia yang mengalami keluhan nyeri punggung sebanyak 38% dari 70.916 ibu hamil, khususnya di Jawa Barat sebanyak 65% dari 970.813 mengalami keluhan nyeri punggung yang di sampaikan melalui pemeriksaan antenatal care (Dinkes Jabar, 2020). Berdasarkan profil Kesehatan kabupaten Cirebon jumlah prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil mencapai

60% dengan intensitas nyeri ringan, sedang, dan berat Dinkes Kabupaten Cirebon (2024).

Dampak yang terjadi akibat nyeri punggung pada ibu hamil meliputi gangguan sensorik dan emosional yang bersifat kompleks, rasa nyeri secara sinergis memicu timbulnya kecemasan yang dapat meningkatkan stres fisik maupun psikologis. Jika kondisi ini berlangsung secara persisten, akan mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil, termasuk mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain memengaruhi stabilitas dan keseimbangan tubuh, dampak jangka panjang dari nyeri yang tidak tertangani ini meningkatnya penggunaan layanan kesehatan bersifat kuratif, sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk mencegah perburukan kondisi selama masa kehamilan. Salah satu penggunaan terapi komplementer yang direkomendasikan untuk mengurangi nyeri punggung yaitu prenatal yoga. Latihan ini terbukti efektif dalam meminimalisir nyeri dan kaku otot, sehingga dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan (Khairunnisa et al., 2022).

Prenatal yoga merupakan bentuk adaptasi dari yoga konvensional yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan fisik dan kondisi ibu hamil. Gerakan dalam prenatal yoga menggunakan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kemampuan fisik selama masa mengandung, latihan ini tidak hanya bermanfaat untuk melenturkan sendi dan menjaga kebugaran fisik, tetapi juga dapat membantu menenangkan pikiran. Melalui kondisi pikiran yang rileks, ibu hamil dapat menjalani masa kehamilannya dengan lebih tenang sekaligus membangun kedekatan emosional yang lebih kuat dengan bayi dalam kandungan (Simanjuntak, 2022).

Salah satu teknik nonfarmakologis lain untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan menghirup aromaterapi lavender atau *Lavandula angustifolia*. Minyak lavender memiliki kandungan utama senyawa *linalool* dan *linalyl acetate*, yang dapat merangsang sistem parasimpatik dan memberikan efek menenangkan. Aromaterapi ini berpotensi membantu mengurangi intensitas nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil. Selain itu, lavender juga memiliki efek *sedative*, *hypnotic* dan *anti-neurodepresif* yang dapat menyebabkan efek rileks, sehingga mampu mengatasi nyeri punggung (Wahyuni et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Naima et al (2022) terhadap 30 ibu hamil yang dibagi menjadi kelompok intervensi (kombinasi prenatal yoga dengan aromaterapi lavender) dan kelompok kontrol (prenatal yoga saja), menunjukkan perbedaan skor nyeri yang signifikan dengan p-value 0,023 ($p < 0,05$). Pada kelompok intervensi (66,5%) merasa tidak nyeri, sedangkan pada kelompok kontrol (46,7%) nyeri ringan. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Dewi et al (2024) kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dengan nyeri berkurang dari kategori sedang-berat menjadi ringan-sedang, sehingga prenatal yoga terbukti efektif.

Peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil. Salah satu dari peran perawat yang dapat dilakukan dengan mengatasi keluhan nyeri punggung yang dirasakan pada ibu hamil trimester III dengan memberikan asuhan keperawatan, edukasi dan tindakan

prenatal yoga dan aromaterapi lavender berdasarkan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki oleh perawat (Dewi et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, tingginya angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III maka penulis perlu melakukan studi kasus dengan judul “Implementasi Integrasi Prenatal Yoga dengan Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di wilayah kerja Puskesmas Plumbon”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah implementasi integrasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung di wilayah kerja Puskesmas Plumbon?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus, penulis mampu mengimplementasikan terapi prenatal yoga dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Plumbon.

2. Tujuan Khusus

Setelah melakukan implementasi keperawatan, penulis dapat :

- a. Menggambarkan kondisi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebelum tindakan prenatal yoga dan aromaterapi lavender.

- b. Melaksanakan tindakan implementasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- c. Mengetahui respon atau perubahan ibu hamil setelah dilakukan tindakan prenatal yoga dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua kasus ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung.

D. Manfaat KTI

1. Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan keperawatan mengenai terapi prenatal yoga dan aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Klien

Hasil studi kasus ini, diharapkan ibu hamil dapat memperoleh kemampuan dalam mengatasi nyeri punggung serta dapat mengurangi ketidaknyamanan melalui terapi prenatal yoga dengan aromaterapi lavender.

b. Manfaat Bagi Institusi

Hasil studi kasus ini, diharapkan dapat digunakan sebagai sumber tambahan informasi, serta referensi bagi Poltekkes Kemenkes

Tasikmalaya, khususnya Program Studi DIII Keperawatan kampus Cirebon.

c. Manfaat Bagi Puskesmas

Hasil studi kasus ini, Puskesmas dapat memperoleh sumber informasi dalam meningkatkan mutu dan kualitas pelayanan, serta sebagai acuan dalam penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil melalui penerapan prenatal yoga dan aromaterapi lavender.

d. Manfaat Bagi Penulis

Hasil studi kasus ini, penulis dapat meningkatkan wawasan, pengetahuan, serta dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi orang lain.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian pertama yang dilakukan oleh Dewi et al, (2024) dilaksanakan di Puskesmas Ngletih, Kota Kediri dengan subjek ibu hamil trimester II dan III. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan metode one group pretest-posttest. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dan data dianalisis dengan uji wilcoxon. Penelitian ini menggunakan tiga gerakan inti yaitu uthita parshvakonasana, bilikasana dan prasarita padottanasana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi 54,8% mengalami nyeri punggung ringan, dan setelah intervensi 58% sudah tidak merasakan nyeri punggung.
2. Penelitian kedua dilakukan oleh Dewianti et al., 2025 dilaksanakan di UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat dan UPTD

Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Timur dengan subjek ibu hamil trimester III. Desain penelitian yang diterapkan adalah quasi-experiment menggunakan rancangan pre-test dan post-test with control group design, dan data dianalisis melalui uji paired t-test dan independent t-test. Instrumen pengukuran nyeri menggunakan NRS skala 0-10. Hasil penelitian menunjukkan nyeri menurun dari 6,25 menjadi 3,45 setelah intervensi.

3. Persamaan kedua jurnal pembanding dengan penelitian yang telah dilakukan terletak pada variabel dependen yang diteliti, yaitu nyeri punggung pada ibu hamil trimester III serta penggunaan prenatal yoga sebagai intervensi non-farmakologis. Ketiga penelitian sama-sama menggunakan pengukuran tingkat nyeri Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Perbedaannya terletak pada bentuk intervensi dan metode pelaksanaannya, penelitian Dewianti menggunakan balsem lavender secara topikal, sedangkan penelitian Dewi tidak menggunakan lavender, sementara penelitian yang telah dilakukan mengombinasikan prenatal yoga dengan aromaterapi lavender inhalasi. Selain itu, gerakan yoga yang digunakan berbeda, yaitu cat-cow pose, utkatasana (chair pose), dan ardha uttanasana. Perbedaan juga terdapat pada metode pelaksanaan, penelitian yang telah dilakukan melibatkan pendampingan langsung oleh coach yoga bersertifikat untuk memastikan gerakan dilakukan dengan akurat, aman, serta sesuai dengan kondisi ibu

hamil trimester III sehingga diharapkan dapat meningkatkan efektivitas intervensi.