

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang melibatkan perubahan kompleks dalam tubuh wanita, baik secara fisik maupun psikologis. Selama masa kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, hormonal, dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan (Handayani, 2026). Salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dialami adalah nyeri punggung bawah, terutama pada trimester II dan III kehamilan (Handayani, 2026; Wahyuni et al., 2024). Nyeri ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan akibat perubahan biomekanik tubuh (Ramadani & Mayangsarai, 2026; Nopiyantini et al., 2025). Kondisi tersebut disebabkan oleh perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pergeseran pusat gravitasi yang memberikan tekanan lebih pada tulang belakang dan otot penyangga (Handayani, 2026; Rahmawati et al., 2021).

Secara global, nyeri punggung dialami oleh sekitar 50–70% ibu hamil. Meta-analisis yang dilakukan oleh Salari et al. (2023) menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan salah satu masalah muskuloskeletal yang paling sering terjadi selama kehamilan. Meskipun sering dianggap sebagai keluhan yang normal, nyeri punggung yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas, gangguan fungsi, bahkan kecacatan jangka panjang.

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil cukup tinggi, yaitu sekitar 50–80%, dengan tingkat

keparahan yang bervariasi dari ringan hingga berat, terutama pada trimester akhir kehamilan (Handayani, 2026; Nopiyantini et al., 2025). Nyeri punggung tidak hanya menurunkan kualitas hidup ibu hamil, tetapi juga berdampak pada aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kondisi psikologis ibu, dan dapat berlanjut hingga masa nifas (Pratiwi, 2021). Kondisi ini sejalan dengan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menyatakan bahwa keluhan muskuloskeletal merupakan masalah kesehatan yang sering dialami ibu hamil.

Nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat mengganggu kemampuan ibu dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti duduk, berjalan, perawatan diri, hingga hubungan seksual (Arummega et al., 2022). Apabila berlangsung dalam jangka panjang, kondisi ini tidak hanya berdampak pada fungsi fisik, tetapi juga memengaruhi kualitas kehidupan ibu secara personal maupun sosial (Amalia, 2020). Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan bagian penting dari asuhan kebidanan. Pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan utama karena bersifat aman, sederhana, efektif, serta minim efek samping bagi ibu dan janin (Hairunnisyah, 2019). Berbagai metode nonfarmakologis yang dapat digunakan antara lain senam hamil, *prenatal yoga*, akupuntur, dan prenatal massage (Wahyuni, 2023).

*Prenatal yoga* merupakan modifikasi yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisiologis ibu hamil dan dilakukan dengan gerakan yang lembut serta terkontrol. Prenatal yoga memberikan berbagai manfaat, antara lain meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, memperbaiki sirkulasi darah, membantu mengurangi nyeri, serta mempersiapkan fisik dan mental ibu menjelang persalinan (Adnyani, 2020). Penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada

tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III (Wahyuni, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Bumi Sehat melalui wawancara singkat terhadap 15 ibu hamil trimester III, sebanyak 13 orang mengeluhkan nyeri punggung sedang hingga berat. Keluhan nyeri yang berlangsung terus-menerus menyebabkan sebagian ibu hamil memilih menggunakan obat analgetik. Namun, penggunaan analgetik selama kehamilan menimbulkan kekhawatiran terhadap keamanan janin dan memicu kecemasan pada ibu hamil, yang pada akhirnya dapat memperburuk persepsi nyeri dan kondisi psikologis ibu (Dewi, 2022; Pratiwi, 2021).

Upaya penanganan nyeri punggung secara nonfarmakologis telah dilakukan di Klinik Bumi Sehat, salah satunya melalui terapi akupunktur. Meskipun demikian, hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil masih tetap mengalami keluhan nyeri punggung setelah mendapatkan terapi tersebut. Hal ini menunjukkan perlunya alternatif intervensi nonfarmakologis lain yang lebih efektif, aman, serta mampu memberikan manfaat fisik dan psikologis secara bersamaan. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Prenatal Yoga* di Klinik Bumi Sehat” sebagai upaya untuk meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil menjelang persalinan.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang, dapat di rumuskan masalah yaitu “apakah ada perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakulan *prenatal yoga* di Klinik Bumi Sehat?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Mengetahui perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakulan *prenatal yoga* di Klinik Bumi Sehat.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi nyeri punggung sebelum dilakukan *prenatal yoga* pada ibu hamil TM III di Klinik Bumi Sehat.
- b. Mengidentifikasi nyeri punggung sesudah dilakukan *prenatal yoga* pada ibu hamil TM III di Klinik Bumi Sehat.
- c. Menganalisis nyeri punggung nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal yoga* pada ibu hamil TM III di Klinik Bumi Sehat.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat praktis**

- a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah sehingga *prenatal yoga* bisa menjadi pilihan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

- b. Bagi institusi terkait

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan bagi ibu hamil dengan memberikan terapi non farmakologi khususnya *prenatal yoga* untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

## **2. Manfaat teoritis**

### **a. Bagi keilmuwan**

Menambah pengetahuan tentang penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan intervensi *prenatal yoga* dapat digunakan sebagai kajian alternatif dan penguranga nyeri

### **b. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan penggunaan terapi non farmakologi khususnya *prenatal yoga* untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan metode penelitian yang berbeda.