

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan fase fisiologis yang ditandai oleh terjadinya berbagai perubahan tubuh yang signifikan, baik secara fisik maupun hormonal, untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Selama kehamilan, terutama di kehamilan trimester III, tubuh ibu akan mengalami perubahan biomekanik yang cukup besar karena pembesaran uterus dan penambahan berat badan. Perubahan ini menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah depan, yang berdampak pada perubahan postur tubuh dan pembebanan otot dan ligament punggung bawah. Kondisi tersebut meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil, terutama di daerah lumbosakral (tulang belakang bagian bawah) (Syafitri dkk., 2024)

Meta-analisis komprehensif terbaru (2023) yang mengevaluasi hasil dari beberapa studi di berbagai negara, prevalensi nyeri punggung selama kehamilan secara global dilaporkan sebesar 40,5% pada semua trimester. Angka ini meningkat dari trimester ke trimester ketiga, yaitu pada trimester pertama sebesar 28,3%, pada trimester kedua sebesar 36,8%, dan pada trimester ketiga sebesar 47,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III, menjadikan nyeri punggung sebagai salah satu kondisi yang paling sering dilaporkan selama kehamilan di seluruh dunia (Salari dkk., 2023).

Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan keluhan yang umum, dimana prevalensi nyeri punggung meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. pergeseran pusat gravitasi tubuh yang diikuti oleh adaptasi postur tubuh

memberikan tekanan yang lebih besar pada struktur muskuloskeletal sehingga otot-otot punggung bekerja lebih keras untuk menstabilkan tubuh. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan aktivitas sehari-hari, dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil (Syafitri dkk., 2024).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi nyeri yang persisten (*persistent low back pain*) dan menimbulkan keterbatasan fungsional. Nyeri punggung bawah selama kehamilan terbukti berhubungan dengan penurunan kemampuan ibu dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berdiri, dan melakukan pekerjaan rumah tangga lainnya. Selain itu, nyeri punggung yang berkelanjutan seiring dikaitkan dengan gangguan kualitas tidur dan kelelahan. Ibu hamil dengan nyeri punggung bawah cenderung mengalami kesulitan tidur, sering terbangun pada malam hari, serta merasa lelah di siang hari. Gangguan tidur ini dapat memperburuk persepsi nyeri dan menurunkan daya tahan fisik ibu selama kehamilan (Chang dkk 2025:Zhou dkk., 2023).

Dampak psikologis juga menjadi konsekuensi penting apabila nyeri punggung bawah tidak ditangani. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri yang berkepanjangan meningkatkan risiko stress, kecemasan, dan gejala depresi pada ibu hamil. Gangguan psikologis tersebut dapat memperberat, serta berdampak negatif pada kesejahteraan ibu secara keseluruhan (Ribeiro dkk., 2023).

Nyeri punggung bawah yang tidak tertangani selama kehamilan berpotensi lanjut hingga masa nifas, nyeri pascapersalinan dapat menghambat proses pemulihan, mengganggu perawatan bayi, serta menurunkan kemampuan ibu dalam menjalankan peran barunya. Oleh karena itu, penanganan nyeri punggung bawah

yang tepat sejak masa kehamilan sangat penting untuk mencegah dampak jangka pendek maupun jangka panjang terhadap kesehatan ibu (WHO, 2024).

Seiring meningkatnya keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III serta potensi dampak negatif yang ditimbulkan apabila tidak ditangani dengan baik, diperlukan pendekatan penatalaksanaan yang tidak hanya efektif tetapi juga aman bagi ibu hamil dan janin. Pendekatan non-farmakologis menjadi pilihan utama karena memiliki risiko efek samping yang minimal dan dapat diterapkan secara berkelanjutan selama masa kehamilan (Wang dkk., 2025).

Dalam konteks penanganan nonfarmakologis, *prenatal gentle* yoga telah banyak diteliti sebagai salah satu bentuk latihan yang aman dan efektif untuk ibu hamil. Yoga prenatal merupakan latihan fisik ringan yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan, yang meliputi gerakan peregangan, penguatan otot, serta tehnik pernapasan dan relaksasi. Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa intervensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Salah satu penelitian kuasi-eksperimental menemukan bahwa latihan *prenatal gentle* yoga secara signifikan mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil setelah dilakukan intervensi bandingan sebelum latihan (Katili dkk., 2025).

Prenatal gentle yoga merupakan salah satu bentuk latihan yoga yang secara khusus dikembangkan dan disesuaikan dirancang untuk ibu hamil (Sugesti dkk., 2023). Yoga selama masa kehamilan, khususnya *prenatal gentle* yoga, merupakan bentuk latihan fisioterapi non-farmakologis yang dirancang untuk ibu hamil dengan tujuan meningkatkan fleksibilitas tubuh, pernapasan, relaksasi, dan mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung bawah (*low back pain*). *Prenatal gentle* yoga menekankan gerakan tubuh yang lembut, pernapasan sadar, dan postur tubuh yang

disesuaikan dengan kondisi kehamilan sehingga aman untuk dilakukan sepanjang trimester II dan III (Khalifatunnisak dkk., 2025).

Efek samping *prenatal gentle* yoga terhadap nyeri punggung dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme fisiologis dan psikologis. Pertama, gerakan-gerakan yoga yang lembut membantu meningkatkan mobilitas sendi, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan sirkulasi darah di area punggung bawah. Kedua, praktik pernapasan dan relaksasi yang merupakan bagian penting dari yoga membantu menurunkan respons stress dan ketegangan otot, yang berkaitan erat dengan persepsi nyeri. Ketiga, fokus pikiran dan relaksasi selama yoga meningkatkan keterhubungan antara pikiran dan tubuh (*mind-body connection*), yang berkontribusi pada persepsi nyeri yang lebih rendah (Khalifatunnisak dkk., 2025).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil. Keluhan nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III juga terjadi pada beberapa ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Yan Mona Fridayanthi. Berdasarkan data yang didapatkan dari kunjungan tahun 2025 terdapat kurang lebih (520) ibu hamil yang berkunjung di Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi dan terdapat 20-30 orang per bulan ibu yang mengeluh mengalami nyeri punggung bawah.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang peneliti lakukan dengan beberapa ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi pada 15 orang ibu hamil trimester III, ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung bawah sebanyak 10 orang dan yang tidak mengalami nyeri punggung bawah sebanyak 5 orang, dari hasil Studi Pendahuluan itu sebagian besar ibu menyatakan bahwa nyeri punggung

bawah yang dirasakan sering mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti berdiri lama, berjalan, dan beristirahat. Sebagian besar ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi belum mengetahui secara optimal manfaat *prenatal gentle* yoga sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Perbedaan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Yan Mona Fridayanthi”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis dapat merumuskan maslah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat Perbedaan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah dilakukan *Prenatal Gentle Yoga*?”.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal gentle* yoga.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *prenatal gentle* yoga.
- b. Mengetahui tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *prenatal gentle* yoga.
- c. Menganalisis perbedaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal gentle* yoga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan acuan dan referensi ilmiah bagi pengembangan ilmu kebidanan, khususnya mengenai pengaruh *prenatal gentle* yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmiah tentang intervensi non farmakologis dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan serta dapat digunakan sebagai dasar bagi penelitian selanjutnya terkait manajemen ketidaknyamanan pada kehamilan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi ibu hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat *prenatal gentle* yoga dalam mengurangi nyeri punggung bawah yang sering dirasakan pada trimester III, sehingga ibu hamil dapat lebih nyaman menjalani kehamilan dan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan selama kehamilan dan mempersiapkan tubuh dalam menghadapi persalinan.

b. Bagi tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tenaga kesehatan, khususnya bidan, serta dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan ashan kebidanan dan pelayanan komplementer berupa *prenatal gentle* yoga kepada ibu hamil trimester III untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah.

c. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya serta dapat dikembangkan sesuai dengan permasalahan yang ada terkait nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan penerapan *prenatal gentle* yoga.