

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Khususnya pada kehamilan di trimester ketiga perubahan dalam postur tubuh, peningkatan berat badan, dan pergeseran pusat gravitasi yang disebabkan oleh pertumbuhan janin adalah penyebab umum nyeri ini (Simsek Sahin and Can Gürkan, 2023). Akibat dari nyeri ini, ibu hamil sering kali mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, yang berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka (Anggasari *et al.*, 2024).

Nyeri punggung yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan angka persalinan *caesar*. Terutama pada ibu yang memilih persalinan *caesar* atau analgesia sebagai jalan pintas untuk mengatasi nyeri fisiologis. Meskipun tidak ada hubungan langsung antara nyeri punggung bawah dengan persalinan caesar, beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri berat dapat mempengaruhi keputusan untuk memilih persalinan persalinan *caesar* (Nurhayati *et al.*, 2023).

World Health Organization (WHO) menetapkan standar persalinan *caesar* sekitar 10-15%, namun angka *caesar* global meningkat menjadi 21% tahun 2021 (Nurhayati *et al.*, 2023). Faktor seperti ketidaknyamanan ibu terhadap nyeri turut berkontribusi pada peningkatan angka *caesar*. Dalam hal ini, bidan berperan penting dalam memberikan dukungan, edukasi, dan intervensi yang tepat, seperti teknik relaksasi dan pengelolaan nyeri, untuk mengurangi

ketergantungan pada persalinan *caesar* dan membantu ibu mengatasi nyeri dengan cara alami.

Faktor mekanis seperti penambahan berat badan dan perubahan postur berkontribusi besar terhadap terjadinya nyeri punggung. Hal ini menyebabkan peningkatan lordosis lumbal dan ketegangan otot punggung bawah. Perubahan distribusi beban tubuh akibat pembesaran rahim juga menambah tekanan pada struktur tulang belakang (Oktavia *et al.*, 2023).

Perubahan hormonal seperti peningkatan hormon relaksin juga turut berperan dalam nyeri punggung bawah. Hormon ini menyebabkan pelonggaran ligamen dan jaringan ikat, yang dapat mengurangi stabilitas panggul dan tulang belakang. Akibatnya, nyeri punggung dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik, emosional, hingga gangguan psikologis (Perdoman *et al.*, 2022).

Ketidaknyamanan nyeri punggung bawah yang tidak ditangani dapat membahayakan kualitas hidup ibu hamil, meskipun biasanya dianggap sebagai bagian normal dari kehamilan (Kepenek Varol *et al.*, 2023; Salari *et al.*, 2023). Konsekuensi yang sering dialami akibat nyeri ini termasuk penurunan aktivitas fisik, masalah tidur, dan peningkatan risiko depresi (Holden *et al.*, 2019). Mengingat betapa umumnya nyeri punggung bawah dan efek negatifnya selama kehamilan, diperlukan strategi yang efisien untuk menanganinya.

Ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung dikarenakan postur tubuh yang buruk, kenaikan berat badan, dan kurangnya aktivitas fisik. Akses terbatas terhadap layanan kesehatan memperburuk kondisi tersebut (Cahyani *et al.*,

2020). Banyak ibu hamil tidak mendapatkan penanganan optimal atas keluhan nyeri yang mereka alami.

Beberapa faktor lain juga berkontribusi terhadap nyeri punggung seperti usia, paritas, IMT, dan tingkat aktivitas fisik. Usia tua dan multiparitas menyebabkan berkurangnya elastisitas jaringan tubuh. IMT tinggi serta rendahnya aktivitas fisik dapat memperparah nyeri punggung bawah (Resmi *et al.*, 2017).

Nyeri punggung bawah selama kehamilan merupakan masalah kesehatan yang umum di seluruh dunia. Studi meta-analisis oleh Nader Salari *et al.* (2023) menunjukkan prevalensinya mencapai 40,5%. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah memengaruhi sebagian besar ibu hamil secara global (Salari *et al.*, 2023). Kejadian nyeri punggung bawah di Indonesia juga tinggi, yaitu 60–80% pada ibu hamil, terutama trimester ketiga (Wati *et al.*, 2022). Khusus di Yogyakarta, meskipun data prevalensi spesifik mengenai nyeri punggung bawah pada ibu hamil belum banyak tersedia, hal ini juga sering terjadi di kalangan ibu hamil yang datang ke fasilitas kesehatan.

Berbagai upaya penanganan nyeri yang umum dilakukan meliputi kompres, pengaturan posisi tidur, dan penggunaan penopang punggung. Namun, metode ini sering kali hanya bersifat sementara dan tidak menyelesaikan akar masalah. Keterbatasan pendekatan fisik dan mental membuat penanganan menjadi kurang optimal. Hal ini yang membuat prenatal yoga menjadi pilihan yang menarik sebagai intervensi.

Prenatal yoga menawarkan solusi yang lebih menyeluruh. Yoga membantu memperbaiki postur, meningkatkan fleksibilitas, dan memperkuat otot inti. Manfaat psikologisnya, seperti mengurangi stres dan kecemasan, turut membantu pengelolaan nyeri. Oleh karena itu prenatal yoga bisa menjadi alternatif yang lebih holistik dan efektif untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, dibandingkan dengan pendekatan yang lebih terbatas yang umumnya digunakan (Azward *et al.*, 2021).

Sebagai terapi nonfarmakologis, prenatal yoga telah lama dikenal memperkuat kesehatan fisik dan mental ibu hamil. Yoga ini merupakan modifikasi dari yoga klasik yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan. Gabungan gerakan, pernapasan, dan meditasi dalam yoga membantu mengurangi gejala fisik saat hamil (Styles *et al.*, 2019).

Melalui studi pendahuluan PMB Erni Kumala Dewi Kota Yogyakarta merupakan PMB di Yogyakarta yang memberikan layanan pemeriksaan kehamilan. Berdasarkan data kunjungan *antenatal care*, rata-rata ibu hamil trimester III di PMB Erni Kumala Dewi mencapai 40 orang per bulan. Dari data register data 3 bulan terakhir Agustus-Oktober tahun 2024 menunjukkan kenaikan keluhan ibu hamil terhadap nyeri punggung yaitu Agustus 15 orang (37,5%), September 20 orang (50%) dan Oktober 30 orang (75%) dari 40 ibu hamil trimester tiga. PMB ini juga telah menyediakan kelas prenatal yoga mingguan dan dipandu oleh instruktur yang diikuti 60 peserta selama 2023-2024.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh yoga sebelum persalinan terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga di PMB Erni Kumala Dewi, Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Salah satu masalah yang sering dialami ibu hamil, terutama selama trimester ketiga, adalah *Low Back Pain*, atau juga dikenal sebagai nyeri punggung bawah. Sebagai hasil dari studi meta-analisis pada penelitian yang dilakukan oleh Nader Salari, dkk. 2023 didapatkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil di seluruh dunia mencapai sekitar 40,5% dan dapat berdampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil (Salari *et al.*, 2023; Simsek Sahin and Can Gürkan, 2023). Angka kejadian nyeri punggung bawah di Indonesia pada ibu hamil juga cukup tinggi. Berbagai penelitian sebelumnya oleh Mega, dkk. 2021 menunjukkan bahwa hampir 60-80% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung bawah, terutama pada trimester kedua dan ketiga (Wati *et al.*, 2022).

Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB Erni Kumala Dewi Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh latihan *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada ibu hamil trimester III di PMB Erni Kumala Dewi Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya skor nyeri punggung bawah (*low back pain*) sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga serta senam hamil pada ibu hamil trimester III di PMB Erni Kumala Dewi Yogyakarta.
- b. Diketahui perubahan penurunan rerata skor nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah intervensi, serta perbedaan perubahan tersebut antara kelompok prenatal yoga dan kelompok senam hamil pada ibu hamil trimester III di PMB Erni Kumala Dewi Yogyakarta.
- c. Diketuainya variabel luar terkait nyeri punggung bawah (*low back pain*) meliputi usia, paritas, IMT dan aktivitas pada ibu hamil trimester III di PMB Erni Kumala Dewi Yogyakarta .
- d. Diketuainya pengaruh secara menyeluruh antara jenis intervensi, aktivitas fisik, IMT, paritas, dan usia terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB Erni Kumala Dewi Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup

Studi ini mencakup ruang lingkup dalam pelaksanaan pelayanan Ibu dibidang kebidanan yang berfokus pada pendekatan *non-farmakologis* untuk mengatasi *low back pain* ,atau juga dikenal sebagai nyeri punggung bawah, yang sering terjadi pada ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis dan praktis, termasuk:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini menjadi referensi bagi akademisi dan praktisi kesehatan dalam merancang strategi pengendalian nyeri pada ibu hamil. Selain itu, studi ini memperkaya literatur tentang intervensi non-farmakologis, khususnya yoga. Hasilnya dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan di masa depan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Ibu hamil : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi praktis tentang manfaat prenatal yoga sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kualitas hidup.
- b. Bagi praktisi kesehatan : Praktisi kesehatan yang dimaksud meliputi bidan, dokter, dan instruktur yoga yang terlibat dalam pelayanan antenatal. Menjadi rujukan dalam merekomendasikan prenatal yoga sebagai intervensi berbasis bukti untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.
- c. Bagi PMB Erni Kumala Dewi Yogyakarta : Menjadi dasar pengembangan layanan prenatal yoga yang lebih terstruktur dan meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan.
- d. Bagi tenaga kesehatan: Memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai pendekatan non-farmakologis dalam pelayanan kesehatan ibu hamil, serta mendorong inovasi dan pemanfaatan terapi komplementer dalam praktik kebidanan.

- e. Bagi dinas kesehatan: Hasil penelitian ini dapat menjadi Sebagai pertimbangan dalam merancang program promotif dan preventif berbasis komunitas untuk manajemen nyeri kehamilan..
- f. Bagi peneliti selanjutnya: Menjadi acuan bagi penelitian lebih lanjut yang ingin mengkaji efektivitas metode non-farmakologis lain, atau untuk mengembangkan kajian serupa dengan metode, variabel, atau populasi yang berbeda

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
1.	Eda Simsek,Sahin, ,ÖzlemCan,Gürkan,(2023) (Simsek Sahin and Can Gürkan, 2023)	<i>The Effect of Prenatal Yoga on Pregnancy -Related Symptoms: A Pilot Quasi-Experimental Study</i>	Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Pra-Eksperimental (Pretest-Posttest Satu Kelompok) untuk mengevaluasi dampak yoga prenatal pada gejala kehamilan. Data dikumpulkan menggunakan Formulir Karakteristik Deskriptif dan Inventarisasi Gejala Kehamilan. Peserta dipilih dengan metode pengambilan sampel acak sederhana. Analisis statistik	Analisis statistik menggunakan tes Chi-Square, Mann-Whitney, dan Wilcoxon menunjukkan hasil signifikan pada $p < 0,05$. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan, mengindikasikan efektivitas yoga prenatal dalam mengelola gejala kehamilan.	Terdapat perbedaan fokus penelitian dimana jurnal ini berfokus pada gejala kehamilan lebih luas. Terdapat kesamaan design penelitian yaitu kuasi-eksperimental Terdapat perbedaan metodologi menggunakan inventarisasi gejala kehamilan bukan pengukuran keparahan nyeri. Terdapat perbedaan analisis statistik menekankan analisis gejala kehamilan yang lebih umum.

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
			mencakup statistik deskriptif dan uji Chi-Square, Mann-Whitney, serta Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.		
2.	Yasi, Ika , Ratna Ariesta, Dwi , Nanik H,(2024) (Anggasari <i>et al.</i> , 2024)	<i>Effectiveness of Prenatal Gentle Yoga and Effleurage Massage in Low Back Pain Third Trimester Pregnant Women</i>	Penelitian ini menggunakan metode quasi-experimental dengan desain pre-test dan post-test pada kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di Surakarta pada tahun 2022 dengan populasi 50 ibu hamil trimester ketiga. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, menghasilkan 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti kelas prenatal yoga selama 2 minggu dengan durasi 45 menit per sesi, dipandu oleh instruktur	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tingkat nyeri punggung rata-rata pada kelompok eksperimen adalah 4.60, yang kemudian menurun menjadi 2.07 setelah mengikuti prenatal yoga. Uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0.001$, yang mengindikasikan bahwa prenatal yoga memiliki efek signifikan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Oleh karena itu, penelitian ini menyarankan prenatal yoga sebagai latihan fisik yang	Terdapat design penelitian yang sama yaitu menggunakan desain kuasi-eksperimental yang digunakan dalam penelitian yang dibahas, yang memiliki metodologi pra-pasca-tes dua kelompok Terdapat intervensi yang sama yaitu melibatkan <i>Prenatal Yoga</i> sebagai intervensi utama, mirip dengan penelitian yang juga memasukkan Prenatal Gentle Yoga sebagai salah satu intervensi. Terdapat perbedaan metode pengumpulan data, seperti menggunakan Skala Peringkat Numerik (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri punggung Bawah. Terdapat kesamaan instrumen ODI (Oswestry Disability Index)

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
			bersertifikasi. Sementara itu, kelompok kontrol hanya menerima edukasi mengenai manfaat prenatal yoga tanpa mengikuti latihan. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah Oswestry Disability Index (ODI), yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan skala 0-100 untuk menilai dampak nyeri punggung terhadap aktivitas sehari-hari. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok.	efektif untuk ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung.	
3.	Suciyanti, Nuli, Luluk, Khusnul, (2024) (Miharja Bihalia <i>et al.</i> , 2024)	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester II dan III di Puskesmas Kasihan Bantul,	Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental (Pretest-Posttest Satu Kelompok) dengan sampel 25 wanita hamil yang mengalami nyeri punggung pada trimester kedua dan ketiga di Puskesmas Kasihan I Bantul.	Analisis dengan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p 0,000, menunjukkan dampak signifikan Latihan Kehamilan. Dari 25 peserta, 20 mengalami penurunan nyeri, sementara 5	Terdapat perbedaan pengumpulan data menggunakan lembar observasi nyeri FPS. Terdapat design penelitian yang sama yaitu menggunakan desain kuasi-eksperimental. Terdapat intervensi yang sama yaitu melibatkan <i>Prenatal Yoga</i> sebagai intervensi utama, mirip dengan

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
		Daerah Istimewa Yogyakarta	Intervensi berupa Latihan Kehamilan untuk menilai dampaknya terhadap penurunan nyeri punggung. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi nyeri FPS yang direvisi dan informasi demografis. Analisis dengan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p 0,000, menunjukkan dampak signifikan Latihan Kehamilan. Tujuan penelitian adalah menentukan pengaruh Latihan Kehamilan dalam mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil.	tidak melaporkan perubahan.	penelitian yang juga memasukkan Prenatal Gentle Yoga sebagai salah satu intervensi
4.	Oktavia Nindi,Ardhia, Rizka(2023) (Oktavia et al., 2023)	<i>The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain Intensity of Third-Trimester Pregnant Women in Surakarta</i>	Studi ini menggunakan desain uji coba acak terkontrol (RCT) untuk menilai kelayakan, keamanan, dan dampak prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah,	Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga aman dan diterima oleh wanita hamil, dengan partisipasi tinggi (81% di kelompok yoga). Tidak	Terdapat perbedaan design penelitian design RCT kontras dengan kuasi-eksperimental. Perbedaan subjek penelitian wanita hamil usia 12-26 minggu kontras dengan ibu hamil trimester kedua dan ketiga

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
			mobilitas, dan kesejahteraan ibu hamil. Wanita hamil usia 12-26 minggu tanpa komplikasi diacak menjadi kelompok yoga prenatal atau kontrol pendidikan selama 12 minggu. Data dikumpulkan pada baseline, setiap 4 minggu, dan 6 minggu setelah persalinan menggunakan berbagai instrumen, termasuk RMDQ, PSI, dan EDPS. Analisis statistik menggunakan model efek campuran linier dan analisis kovarians berulang.	ada perbedaan signifikan pada disabilitas nyeri punggung, namun terdapat peningkatan signifikan pada kecepatan berjalan ($p = 0,04$), penurunan waktu dukungan ganda ($p < 0,0001$), waktu iTUG ($p < 0,001$), dan waktu berbalik ($p = 0,02$) di kelompok yoga. Selain itu, gejala kehamilan (PSI) berkurang secara signifikan ($p < 0,0025$), dengan peningkatan rasa percaya diri dan rasa aman saat melahirkan ($p = 0,01$). Secara keseluruhan, <i>prenatal yoga</i> bermanfaat dalam mengurangi gejala kehamilan dan meningkatkan stabilitas mobilitas.	Terdapat intervensi yang sama yaitu melibatkan <i>Prenatal Yoga</i> sebagai intervensi utama, mirip dengan penelitian yang juga memasukkan <i>Prenatal Yoga</i> sebagai salah satu intervensi. Terdapat kesamaan tujuan penelitian yaitu bertujuan untuk menguji keefektifitas <i>prenatal yoga</i> dalam mengatasi nyeri punggung bawah.

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan dan Persamaan
5.	I-Hui Lin , Chueh-Yi Huang,Shih- Hsiang Chou,Chia- Lung Shih. (2022) (Lin <i>et al.</i> , 2022)	<i>Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy : A Systematic Review and Meta-Analysis</i>	Metode penelitian ini berupa tinjauan sistematis dan meta-analisis untuk mengevaluasi efikasi prenatal yogal dalam mengobati depresi dan kecemasan selama kehamilan. Artikel relevan dicari melalui PubMed, Cochrane Library, dan ScienceDirect hingga Mei 2021, dengan total 13 artikel yang melibatkan 379 subjek. Data yang diekstraksi mencakup usia maternal, usia kehamilan, durasi yoga, serta hasil terkait depresi dan kecemasan. Analisis statistik menggunakan Review Manager versi 5.4 untuk menghitung perbedaan rata-rata standar (SMD), dengan model acak jika terdapat heterogenitas antar artikel. Studi ini mengevaluasi efek yoga pada wanita hamil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>prenatal yoga</i> efektif mengurangi depresi dan kecemasan pada wanita hamil dengan depresi, tetapi tidak signifikan bagi wanita tanpa depresi. Pada wanita dengan depresi, terdapat peningkatan signifikan dalam skor depresi ($p = 0,001$) dan kecemasan ($p < 0,00001$) setelah yoga. Pada wanita tanpa depresi, yoga hanya menurunkan kecemasan ($p = 0,02$), tetapi hasil analisis sensitivitas tidak konsisten. Secara keseluruhan, <i>prenatal yoga</i> efektif untuk wanita hamil dengan depresi.	Terdapat perbedaan tujuan penelitian <i>prenatal yoga</i> mengatasi depresi dan kecemasan kontras dengan <i>prenatal yoga</i> mengatasi <i>low back pain</i> . Terdapat perbedaan variabel penelitian mempelajari terkait depresi dan kecemasan kontras dengan <i>low back pain</i> . Terdapat perbedaan design penelitian menggunakan tinjauan sistematis meta-analisis kontras dengan eksperimen. Terdapat perbedaan hasil pengukuran yang menggunakan instrumen CES-D dan EPDS. Terdapat intervensi yang sama yaitu melibatkan <i>Prenatal Yoga</i> sebagai intervensi utama,.