

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang normal dan alami bagi wanita yang menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan selama masa kehamilan yang bersifat fisiologis. Adaptasi fisik selama masa kehamilan berpotensi mengubah keseimbangan postur tubuh dan menyebabkan peningkatan berat badan, yang kondisi tersebut kerap menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri pada bagian punggung (Retni et al., 2024).

Nyeri punggung pada kehamilan biasanya terjadi di area *lumbosacral*. Sejalan dengan peningkatan usia gestasi, intensitas nyeri cenderung meningkat disebabkan oleh perubahan titik keseimbangan tubuh serta penyesuaian struktur tubuh ibu. Saat hamil, peregangan tulang biasanya menyebabkan nyeri punggung. Nyeri punggung saat hamil dapat mengganggu kualitas tidur, menyebabkan kelelahan, dan membuat ibu merasa tidak nyaman. Kondisi ini bisa berdampak pada kesehatan janin menjadi *fetal distress* dan membuat ibu sulit melakukan aktivitas seperti biasanya (Fauziah & Sugiadini, 2024).

Menurut laporan *Global Burden of Disease*, nyeri punggung termasuk dalam sepuluh jenis cedera paling umum di seluruh dunia. Survei di Inggris memperkirakan bahwa sekitar 50% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan berupa nyeri punggung. Kondisi serupa juga dilaporkan di Australia, dengan sekitar 70% ibu hamil mengalami keluhan yang sama. Menurut (Wulandari et al, 2020), masalah ketidaknyamanan yang paling umum dialami selama trimester III adalah nyeri punggung (70%), sesak napas (60%), frekuensi berkemih, buang air besar (40%), dan kram kaki (10%).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021, terdapat sebanyak 5.354.594 ibu hamil di Indonesia. Dari jumlah tersebut, sekitar 60-80% dilaporkan mengalami nyeri punggung, termasuk *ischias*, selama masa kehamilan (Fauziah & Sugiadini, 2024). Presentase ibu hamil yang merasakan

ketidaknyamanan nyeri punggung cukup tinggi, Di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan angka 65% (Miharja Bihalia et al., 2024)

Pemerintah memiliki program asuhan berkesinambungan yang sering disebut *Continuity Of Care* (COC). Program ini memiliki tujuan memantau perkembangan ibu hamil (Fauziah & Sugiadini, 2024). (Retni et al., 2024), menyatakan bahwa prenatal yoga dikenal sebagai bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat dijadikan pilihan aman guna mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil. Prenatal Yoga mampu melemaskan otot yang tegang, meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan produksi endorfin, serta gerakan yang halus disertai dengan teknik pernapasan yang benar terbukti dapat membantu meredakan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil.

Studi oleh (Gustina & Nurbaiti, 2020) prenatal yoga terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan keluhan ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III setelah menerima intervensi diberikan sebanyak empat kali dalam rentang waktu satu bulan. Penelitian (Maya sari, Khairunnisa Mahara, 2024) dijelaskan bahwa terdapat pengaruh sesudah menjalani 4 sesi prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil mengatakan intensitas nyeri punggung berkurang bahkan tidak merasakan nyeri sama sekali.

Hasil studi pendahuluan pada Februari 2025, diketahui jumlah ibu hamil trimester I hingga trimester III di PMB Kuswatiningsih berjumlah 112 ibu hamil. Jumlah ibu hamil di umur kehamilan trimester II berjumlah 37 ibu hamil, sehingga pada saat akan dilakukan penelitian pada bulan 17 Mei 2025 - 4 Juni 2025 umur kehamilan ibu sudah memasuki trimester III. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui teknik observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap ibu hamil yang sedang melakukan kelas yoga dan ANC, baik dari ibu *primigravida* maupun ibu *multigravida* mengeluhkan nyeri punggung.

Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya penanganan yang tepat untuk mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung yang dihadapi wanita hamil pada trimester III. Adanya kelas komplementer melalui intervensi prenatal yoga di PMB Kuswatiningsih dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan yaitu nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan

permasalahan tersebut, peneliti merasa perlu guna menyelenggarakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III ”

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah Terdapat Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini dimaksudkan guna menganalisis pengaruh prenatal yoga dalam meredakan keluhan nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik Ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta.
- b. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih sebelum di berikan prenatal yoga.
- c. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih sesudah di berikan prenatal yoga.
- d. Menganalisa pengaruh prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

Studi yang dilakukan bertujuan untuk mendukung kemajuan dalam aspek ilmu kebidanan, terutama melalui kajian mengenai pengaruh praktik prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada wanita hamil trimester III. Temuan studi ini juga dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam merancang strategi pencegahan dan penatalaksanaan awal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di masa mendatang.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
Studi yang dilakukan diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dalam pembelajaran terkait manfaat terapi nonfarmakologis, khususnya prenatal yoga, dalam penanganan keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada trimester III.
- b. Bagi PMB Kuswatiningsih  
Studi yang dilakukan diharapkan dapat menjadi inovasi bagi tenaga kesehatan di PMB Kuswatiningsih dalam memberikan pelayanan antenatal yang lebih variatif, khususnya melalui pendekatan nonfarmakologis seperti prenatal yoga, sebagai upaya efektif dalam penanganan keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada trimester III.
- c. Bagi Ibu Hamil Trimester III  
Penelitian ini diharapkan berperan dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai prenatal yoga sebagai alternatif merupakan metode yang terbukti aman dan efisien dalam meredakan nyeri punggung selama masa kehamilan.
- d. Bagi Peneliti  
Hasil kajian ini diharapkan menjadi dasar untuk memperkaya pengalaman serta keterampilan peneliti untuk membantu mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, serta menambah wawasan mengenai prenatal yoga sebagai metode intervensi nonfarmakologis yang relevan.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Peneliti	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Gustina dan Nurbaiti (2020)	Pengaruh <i>Prenatal Care Yoga</i> terhadap Piengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi	Metode <i>quasi eksperimental one grup pre-posttest design</i>	Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai <i>p-value</i> kurang dari 0,000 dengan tingkat kepercayaan 95%, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pelaksanaan <i>prenatal care yoga</i> dan penurunan keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Putri Ayu, Kota Jambi	Penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal rancangan penelitian serta karakteristik populasi yang dijadikan objek studi.	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu jumlah sampel, tempat, dan waktu penelitian.
2.	Nurul Aini Rahmawati, Rozamala Ma'arij, Atika Yulianti, Anita Faradilla, Siti Ainun (2021)	Prenatal yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>quaisy experiment</i> dengan <i>pretest posttest</i>	Hasil dari uji statistic uji <i>Wilcoxon</i> angka signifikan 0,000 ( $p>0,005$ ) yang artinya ada Peranan prenatal yoga sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi rasa nyeri punggung pada masa kehamilan.	Studi ini memiliki persamaan yaitu desain penelitian, teknik sampel yang digunakan serta instrumen penelitian.	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu metode penelitian, waktu, serta lama penelitian.
3.	Talita Putri, Nur Azizah (2023))	Efektivitas Prenatal yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	Eksperimen dengan <i>one group pretest-posttest design</i>	Pemberian intervensi prenatal yoga selama 15-30 menit dengan 3 hari dengan jeda 1 hari ada penurunan terjadi penurunan intensitas	Persamaan studi ini yaitu instrument penelitian, dan metode sampling.	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu lama intervensi, waktu dan tempat penelitian.

No	Nama Peneliti	Judul Peneliti	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
				nyeri dari tingkat sedang ke tingkat ringan.		
4.	Maidawilis, Mike Asmaria, Alimuddin, Sandra Dewi, Prima Minerva, Miswarti, Jufrika Gusni (2023)	<i>Reducing back pain intensity using a combination of music therapy and yoga: Case study in pregnant women</i>	Eksperimen dengan <i>one group pretest-posttest design</i>	Intervensi prenatal yoga mampu meredakan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan selama kehamilandilihat dari perbedaan tingkat skala nyeri saat <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> (diperoleh data <i>Sig. (2-tailed)</i> bernilai 0,000, <i>z</i> - 3,771).	Studi ini memiliki persamaan yaitu metode sampel serta subjek penelitian, dan instrument penelitian. Penelitian ini memiliki persamaan yaitu, pendekatan dengan <i>pre-post test</i> serta instrumen.	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu lama waktu dan tempat penelitian.
5.	Maya Sari, Khairunnisa Mahara, Jayanti Rida Lestari (2024)	<i>Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil</i>	Eksperimen dengan <i>one group pretest-posttest design</i>	Terdapat pengaruh yang bermakna secara statistik antara prenatal gentle yoga dan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dengan nilai $p = 0,000$ ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa <i>prenatal gentle yoga</i> merupakan intervensi yang sangat efektif dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada kelompok tersebut.	Penelitian ini memiliki persamaan yaitu metode sampel serta subjek penelitian, dan instrument penelitian.	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu desain penelitian, waktu , serta lama penelitian.