

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas merupakan periode penting yang berlangsung selama enam minggu setelah persalinan, di mana tubuh ibu menjalani pemulihan fisik, emosional, dan psikologis. Dalam periode ini, berbagai keluhan fisik kerap muncul, salah satunya adalah nyeri punggung. Data global menunjukkan bahwa 50–70% ibu nifas mengalami nyeri punggung pada minggu-minggu awal setelah melahirkan (WHO, 2022). Angka tersebut menunjukkan bahwa nyeri punggung bukan sekadar keluhan ringan, tetapi masalah kesehatan yang memiliki dampak luas pada kualitas hidup ibu dan proses pemulihan pascapersalinan (Lastri, 2023).

Di Indonesia prevalensi nyeri punggung pada ibu nifas juga cukup tinggi. Penelitian (Yossie & Deci, 2022) melaporkan bahwa 58,4% ibu nifas mengalami nyeri punggung dalam enam minggu pertama pascapersalinan. Data di PMB Anisa Mauliddina, S.ST., M.Keb memperkuat gambaran dari 60 kunjungan ibu nifas periode Januari sampai dengan Mei 2025 terdapat 20 ibu (33,3%) mengeluhkan nyeri punggung. Angka tersebut menempatkan nyeri punggung sebagai salah satu keluhan terbanyak setelah puting lecet (30%), kelainan bentuk puting (15%) dan nyeri jahitan (25%), sehingga menjadi isu penting yang harus mendapat perhatian di tingkat pelayanan kebidanan primer.

Nyeri punggung *postpartum* membawa dampak yang signifikan terhadap kehidupan ibu. Ketidaknyamanan yang menetap dapat menghambat mobilisasi, mempersulit ibu menemukan posisi menyusui yang benar, serta menurunkan kualitas tidur yang berujung pada kelelahan (Tika, 2023). Penelitian (Utami, 2023) menemukan bahwa 60% ibu nifas dengan nyeri punggung sedang hingga berat mengalami kesulitan menggendong bayi atau melakukan perawatan dasar. Jika dibiarkan, nyeri ini berpotensi menjadi nyeri kronis dan meningkatkan risiko depresi *postpartum* hingga 1,7 kali lipat (Munns *et al*, 2024). Situasi ini

menegaskan bahwa nyeri punggung bukan hanya masalah kenyamanan, tetapi masalah kesehatan serius yang harus segera ditangani.

Nyeri punggung nifas yang tidak ditangani dengan tepat dapat berdampak serius, mulai dari gangguan tidur, kesulitan menyusui, hingga menurunnya kemampuan ibu dalam menggendong bayi atau melakukan perawatan sehari-hari. Bahkan, bila dibiarkan, nyeri dapat berkembang menjadi kondisi kronis yang memengaruhi kualitas hidup ibu dan meningkatkan risiko depresi *postpartum* (Munns *et al.*, 2024). Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah menggulirkan berbagai program untuk mendukung kesehatan ibu pada masa nifas, seperti Program Pelayanan Terpadu Ibu Nifas dalam P4K dan Gerakan Sayang Ibu (GSI) yang menekankan pentingnya deteksi dini masalah kesehatan dan pemberian asuhan komprehensif. Namun, fokus program pemerintah masih dominan pada pencegahan komplikasi serius (seperti perdarahan dan infeksi), sedangkan keluhan muskuloskeletal seperti nyeri punggung belum mendapatkan intervensi spesifik. Hal ini memperkuat urgensi penelitian dan intervensi non-farmakologis yang bisa diintegrasikan dengan layanan kebidanan di PMB.

Di PMB penanganan nyeri menggunakan analgesik yang memang dapat mengurangi nyeri, tetapi terbatas pada ibu menyusui karena risiko efek samping pada bayi. Hal ini menuntut adanya metode non-farmakologis yang aman, terjangkau, dan dapat dilakukan berulang tanpa risiko (Widianti, 2024). Yoga postnatal menjadi pilihan relevan karena menggabungkan gerakan peregangan lembut, latihan pernapasan, dan relaksasi yang dirancang untuk memulihkan postur tubuh, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan efek menenangkan. Gerakan seperti *bridge pose*, *child pose*, dan *cat-cow pose* berfungsi memperkuat otot inti, meregangkan punggung, serta meningkatkan mobilitas tubuh. Selain menurunkan intensitas nyeri, yoga juga berpotensi meningkatkan kesejahteraan emosional ibu dan mempercepat pemulihan fisik pascapersalinan (Suananda, 2018)

Berdasarkan prevalensi nyeri punggung sebesar 33,3% di PMB Anisa Mauliddina dan minimnya penelitian yoga postnatal di praktik mandiri bidan,

penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan *continuity of care* untuk mengeksplorasi “Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas di PMB Anisa Mauliddina, S.ST., M.Keb.”. Kemudian didapatkan hasil pretest menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) menunjukkan bahwa Ny. Y mengalami nyeri punggung dengan skor 6, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti mengenai efektivitas yoga postnatal dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu nifas serta merekomendasikannya sebagai intervensi komplementer yang dapat diintegrasikan dalam asuhan kebidanan.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimana Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas di PMB Anisa Mauliddina, S.ST., M.Keb?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh yoga postnatal terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu nifas di PMB Anisa Mauliddina, S.ST., M.Keb.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik berdasarkan usia, paritas, pendidikan, dan aktivitas ibu nifas terhadap yoga postnatal
- b. Diketahui tingkat nyeri punggung yang dialami oleh Ny. Y sebelum dilakukan intervensi yoga postnatal
- c. Diketahui perubahan tingkat nyeri punggung pada Ny. Y setelah mengikuti latihan yoga postnatal

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah dalam asuhan kebidanan masa nifas, khususnya terkait efektivitas yoga postnatal sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengatasi nyeri punggung. Hasil studi ini

juga dapat memperkuat teori manajemen nyeri dan menjadi dasar pengembangan asuhan kebidanan berbasis bukti.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Nifas

Penelitian ini bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung melalui yoga postnatal yang aman dan praktis, sehingga mempercepat pemulihan, meningkatkan kualitas tidur, dan mendukung aktivitas ibu pascamelahirkan.

b. Bagi PMB Anisa Mauliddina

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan pengembangan layanan yoga postnatal sebagai asuhan komplementer masa nifas, untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan citra PMB sebagai fasilitas kebidanan holistik berbasis kebutuhan klien.

c. Bagi Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai referensi dan sumber pembelajaran bagi mahasiswa kebidanan untuk memahami penerapan yoga postnatal sebagai bagian dari asuhan komplementer, serta digunakan dalam praktik pendidikan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyusun intervensi kebidanan berbasis bukti (*evidence-based practice*).

E. Keaslian Studi Kasus

Tabel 1.1 Keaslian Studi Kasus

No	Judul/Tahun	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Hubungan Usia Ibu <i>Postpartum</i> dengan Kejadian Nyeri Punggung (Alfiyani <i>et al.</i> , 2024)	Ibu <i>postpartum</i> usia ≥ 30 tahun memiliki risiko 1,8 kali lebih besar mengalami nyeri punggung dibandingkan usia < 30 tahun. Penurunan elastisitas jaringan dan kekuatan otot menjadi faktor utama.	Sama-sama membahas hubungan usia ibu <i>postpartum</i> dengan kejadian nyeri punggung.	Penelitian sebelumnya menggunakan desain analitik cross sectional dengan uji <i>chi-square</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan studi kasus dan pendekatan <i>continuity of care</i> .
2	Hubungan Paritas dengan Nyeri Punggung pada Ibu Nifas Primipara dan Multipara (Utami, 2023)	Ibu multipara memiliki kemungkinan 2,4 kali lebih tinggi mengalami nyeri punggung dibandingkan primipara, terutama pada minggu awal masa nifas.	Sama-sama mengkaji pengaruh jumlah kehamilan/paritas terhadap nyeri punggung ibu nifas	Penelitian sebelumnya menggunakan survei analitik, sedangkan penelitian ini fokus pada satu kasus P2A1 dengan intervensi yoga postnatal.
3	Faktor-faktor penyebab Nyeri Punggung pada Ibu <i>Postpartum</i> (Alvionita <i>et al.</i> , 2021)	Hasil 68% ibu nifas yang menggendong bayi > 3 jam/hari mengalami nyeri punggung sedang-berat, terutama di daerah lumbal.	Sama-sama menilai hubungan aktivitas fisik sehari-hari dengan keluhan nyeri punggung.	Penelitian sebelumnya hanya mendeskripsikan hubungan aktivitas dan nyeri, sedangkan penelitian ini mengintervensi dengan yoga postnatal untuk mengurangi efek aktivitas berulang
4	Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dan Manajemen Nyeri <i>Postpartum</i> (Winarni <i>et al.</i> , 2020)	Ibu dengan pendidikan menengah-tinggi 2 kali lebih cenderung menggunakan metode non-farmakologis, seperti senam atau yoga, untuk mengurangi nyeri <i>postpartum</i> .	Sama-sama membahas pendidikan ibu sebagai faktor yang mempengaruhi penanganan nyeri punggung.	Penelitian sebelumnya membahas perilaku kesehatan secara umum, sedangkan penelitian ini menilai efek langsung yoga postnatal pada nyeri punggung.