

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Anisa Mauliddina, S.ST., M.Keb., yang berlokasi di Jl. Kurahan, Candran, Sidoarum, Kec. Godean, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. PMB ini merupakan fasilitas pelayanan kesehatan swasta yang dikelola oleh bidan profesional dan telah memperoleh izin praktik resmi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. Lokasinya yang strategis dan mudah diakses menjadikan PMB ini salah satu rujukan utama masyarakat untuk mendapatkan pelayanan kebidanan dasar, mulai dari kehamilan, persalinan, masa nifas, pelayanan keluarga berencana, hingga perawatan bayi dan balita.

Dalam praktik sehari-hari penatalaksanaan nyeri punggung ibu nifas di PMB Anisa Mauliddina masih bersifat konvensional yaitu sebatas pemberian analgesik dosis ringan sesuai indikasi medis dan edukasi senam nifas atau istirahat yang tepat. Namun, hingga saat ini belum ada penerapan metode komplementer seperti yoga postnatal sebagai bagian dari pelayanan nifas di PMB ini. Padahal berdasarkan data kunjungan periode Januari-Mei 2025, dari 75 kunjungan ibu nifas tercatat 20 orang (33,3%) melaporkan keluhan nyeri punggung, menjadikan keluhan ini salah satu masalah muskuloskeletal yang paling sering dijumpai.

Kondisi tersebut menjadikan PMB Anisa Mauliddina sebagai lokasi penelitian yang ideal untuk mengeksplorasi intervensi baru yaitu yoga postnatal, sebagai alternatif non-farmakologis dalam mengatasi nyeri punggung ibu nifas. Implementasi yoga postnatal diharapkan dapat mengisi celah layanan yang selama ini hanya mengandalkan analgesik dan edukasi sekaligus memperluas cakupan intervensi kebidanan di PMB agar lebih komprehensif dan sesuai dengan prinsip *continuity of care*.

B. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia ibu merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kondisi fisik pasca persalinan, termasuk munculnya keluhan nyeri punggung. Responden dalam studi ini, Ny. Y berusia 31 tahun yang termasuk dalam kelompok usia reproduktif sehat (20-35 tahun), namun berada pada batas usia yang mulai menunjukkan penurunan elastisitas jaringan dan kekuatan otot, khususnya pada sistem muskuloskeletal. Seiring bertambahnya usia, struktur otot dan ligamen penyangga tulang belakang menjadi kurang fleksibel, yang dapat menyebabkan peningkatan risiko nyeri, terutama setelah proses persalinan yang menimbulkan tekanan berlebih pada area punggung bawah.

Menurut penelitian (Alfiyani *et al.*, 2024) terdapat hubungan signifikan antara usia ibu *postpartum* dengan kejadian nyeri punggung, di mana ibu usia ≥ 30 tahun memiliki 1,8 kali lebih besar mengalami nyeri dibandingkan kelompok usia < 30 tahun. Hal ini diperkuat oleh temuan (Sari, 2020) yang menyatakan bahwa perempuan usia > 30 tahun mengalami perlambatan metabolisme dan proses regenerasi jaringan yang lebih lambat, sehingga pemulihan otot punggung pasca melahirkan menjadi tidak optimal.

Hasil penelitian (Munir & Lestari, 2023) menunjukkan bahwa dari 80 ibu nifas yang diteliti, sebanyak 62% yang berusia di atas 30 tahun melaporkan nyeri punggung sedang hingga berat dalam tiga minggu masa nifas. Hal ini berkaitan dengan perubahan biomekanik yang menetap setelah kehamilan serta kurangnya adaptasi postur tubuh saat menyusui dan merawat bayi.

C. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kehamilan

Jumlah kehamilan atau paritas merupakan faktor penting yang memengaruhi risiko timbulnya nyeri punggung pada masa nifas. Ny. Y adalah P2A1 yang berarti telah mengalami tiga kali kehamilan, dua di antaranya berakhir dengan persalinan hidup dan satu dengan abortus. Riwayat kehamilan multipara menandakan bahwa tubuh ibu telah beberapa kali mengalami perubahan biomekanik dan hormonal yang signifikan, termasuk peregangan otot perut, panggul, serta tekanan berulang pada tulang belakang.

Menurut (Utami, 2023) kehamilan yang terjadi lebih dari satu kali dapat menyebabkan kelemahan struktural pada ligamen dan otot pendukung tulang belakang, yang pada akhirnya meningkatkan risiko nyeri punggung selama dan setelah kehamilan. Penelitian tersebut mencatat bahwa ibu multipara memiliki kemungkinan 2,4 kali lebih tinggi mengalami nyeri punggung dibandingkan primipara, terutama pada minggu-minggu awal masa nifas.

Studi (Dessy, 2023) juga mendukung temuan ini, di mana 68% ibu nifas multipara mengalami keluhan nyeri punggung, khususnya di bagian lumbal, akibat aktivitas fisik tambahan seperti menyusui dan menggendong anak, disertai kurangnya waktu istirahat. Kombinasi antara perubahan postur tubuh selama kehamilan berulang dan kurangnya pemulihan otot secara optimal menjadi penyebab utama nyeri yang dialami. Selanjutnya (Anindita, 2023) mencatat bahwa pada 100 responden ibu nifas, sebanyak 72% ibu dengan ≥ 2 kali kehamilan melaporkan nyeri punggung sedang hingga berat, terutama dalam 2 minggu pertama setelah melahirkan. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan jumlah kehamilan memberikan beban tambahan secara biomekanis dimana dapat dijelaskan bahwa ligamen dan otot yang menopang tulang belakang umumnya mengalami peregangan berulang sehingga stabilitas tubuh berkurang. Perubahan tersebut sering diperburuk oleh aktivitas sehari-hari pada masa nifas, seperti menggendong bayi, menyusui dalam posisi yang tidak ergonomis, dan kurangnya waktu istirahat.

D. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tingkat pendidikan merupakan salah satu determinan penting dalam memengaruhi perilaku dan pengambilan keputusan kesehatan ibu, termasuk dalam mengenali, mencegah, dan mengelola keluhan nyeri punggung selama masa nifas. Responden dalam studi ini, Ny. Y, memiliki tingkat pendidikan menengah, yang memberikan keuntungan dalam pemahaman informasi kesehatan, penerimaan edukasi, dan pelaksanaan praktik kesehatan berbasis pengetahuan, seperti intervensi yoga postnatal.

Menurut (Winarni *et al.*, 2020) ibu dengan tingkat pendidikan menengah hingga tinggi memiliki kecenderungan 2 kali lebih besar untuk menerapkan pendekatan non-farmakologis dalam manajemen nyeri pascapersalinan dibandingkan ibu dengan pendidikan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan berpengaruh pada sikap dan pemahaman ibu terhadap pentingnya penanganan nyeri secara aktif, seperti dengan teknik relaksasi atau latihan fisik ringan yang aman. Penelitian (Azizah & Wulandari, 2021) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pendidikan ibu dan perilaku manajemen nyeri *postpartum*, di mana 78% ibu dengan pendidikan SMA atau lebih tinggi secara aktif mencari informasi dan menerapkan teknik seperti senam atau yoga *postnatal* untuk mengurangi nyeri. Sementara hanya 39% ibu dengan pendidikan rendah yang memiliki inisiatif serupa.

(Surya *et al.*, 2022) dalam penelitiannya di wilayah Puskesmas Tembalang menyatakan bahwa ibu berpendidikan tinggi memiliki tingkat pemahaman lebih baik dalam memilih posisi menyusui yang ergonomis, menggunakan alas duduk yang mendukung, serta menerapkan istirahat aktif sebagai bentuk pencegahan keluhan muskuloskeletal. Hasilnya, kejadian nyeri punggung lebih rendah pada kelompok intervensi. Sehingga pendidikan menjadi faktor protektif yang berpengaruh terhadap kemampuan ibu dalam merawat dirinya selama masa nifas.

Pada kasus Ny. Y, pendidikan menengah memudahkan penerimaan informasi mengenai manfaat yoga *postnatal*, sehingga ibu dapat dengan cepat mengikuti intervensi yang diberikan secara mandiri di rumah. Pendidikan yang memadai juga memperbesar peluang keberhasilan dalam terapi non-obat, karena ibu mampu memahami instruksi, disiplin dalam latihan, dan reflektif terhadap manfaat yang dirasakan.

E. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Ibu Nifas

Aktivitas sehari-hari ibu nifas memiliki peran besar dalam menentukan tingkat kenyamanan fisik mereka, termasuk timbulnya nyeri punggung. Pada masa nifas, ibu umumnya terlibat dalam berbagai aktivitas fisik berulang seperti menyusui, menggendong bayi, memandikan bayi, menidurkan bayi, hingga

mengerjakan pekerjaan rumah tangga ringan. Aktivitas ini sering dilakukan tanpa memperhatikan postur tubuh yang ergonomis, sehingga menimbulkan ketegangan otot punggung bawah, bahu, dan pinggang (Musdhalifah *et al.*, 2022). Beban maka semakin besar pada ibu yang kurang memiliki dukungan keluarga dalam mengurus bayi atau memiliki anak lebih dari satu, sehingga harus membagi tenaga untuk merawat bayi baru lahir sekaligus menjaga anak sebelumnya. Tekanan fisik yang berulang inilah yang secara kumulatif dapat memperburuk keluhan muskuloskeletal pada masa nifas.

Penelitian Alvionita *et al.*, (2021) pada 120 ibu nifas mengungkapkan bahwa 68% ibu yang menggendong bayi lebih dari tiga jam per hari mengalami nyeri punggung sedang hingga berat, terutama di daerah lumbal. Aktivitas menggendong yang dilakukan dengan satu sisi bahu atau pinggul, serta posisi duduk membungkuk saat menyusui, memicu ketidakseimbangan beban pada tulang belakang. Hal serupa juga ditemukan dalam studi (Hadriyanti, 2022) yang melaporkan bahwa ibu yang sering menyusui sambil menunduk mengalami peningkatan ketegangan otot punggung bawah sebesar 42%. Data ini menegaskan bahwa aktivitas sehari-hari ibu nifas yang dilakukan secara repetitif dengan posisi tubuh yang salah dapat menjadi faktor pemicu utama nyeri punggung.

Dalam kasus penelitian ini, responden melakukan aktivitas harian yang cukup padat, mulai dari menyusui bayi setiap 2-3 jam, menggendong bayi untuk menenangkan, menidurkan, hingga membantu pekerjaan rumah sederhana. Aktivitas-aktivitas tersebut dilakukan dengan sedikit kesadaran *postural*, misalnya duduk tanpa sandaran punggung saat menyusui atau membungkuk lama saat mengganti popok dan memandikan bayi. Kondisi ini menciptakan tekanan berulang pada tulang belakang dan otot-otot punggung bawah. Jika tidak dikoreksi dengan edukasi posisi yang benar atau latihan peregangan, nyeri punggung yang awalnya ringan dapat berkembang menjadi nyeri yang lebih mengganggu aktivitas harian.

Temuan penelitian lain mendukung pentingnya intervensi untuk mengurangi efek dari aktivitas fisik yang tidak ergonomis pada ibu nifas. Studi (Rahayuningsih, 2023) menemukan bahwa ibu nifas yang mendapatkan edukasi tentang posisi menyusui ergonomis dan dilatih melakukan peregangan sederhana mengalami

penurunan nyeri punggung sebesar 35% dalam dua minggu. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas sehari-hari tidak hanya memicu nyeri, tetapi juga dapat menjadi sasaran edukasi dan intervensi. Dengan demikian, karakteristik aktivitas sehari-hari responden dalam penelitian ini semakin menguatkan urgensi penggunaan intervensi non-farmakologis seperti yoga postnatal, yang tidak hanya membantu merelaksasi otot punggung tetapi juga mengajarkan kesadaran postur (*body awareness*) agar ibu mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih sehat dan mengurangi risiko nyeri punggung berulang.

F. Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Nyeri Punggung

Pada kunjungan ketiga masa nifas, Ny. Y mulai mengeluhkan nyeri punggung dengan tingkat nyeri sedang berdasarkan pengukuran *Visual Analog Scale* (VAS) yang menunjukkan skor 6. Keluhan ini dipicu oleh aktivitas seperti duduk menyusui dalam waktu lama, mengangkat bayi, dan berdiri terlalu lama. Nyeri punggung pada masa nifas umumnya disebabkan oleh perubahan postur tubuh selama kehamilan, trauma otot saat persalinan, serta posisi ergonomi yang kurang baik saat merawat bayi (Rahayu, 2024). Penelitian (Widyawati *et al*, 2024) menunjukkan bahwa 60% ibu nifas mengalami nyeri punggung, terutama mereka yang tidak mendapatkan terapi fisik atau mobilisasi dini. Hal serupa juga ditemukan (Tri, 2022) yang menjelaskan bahwa kelemahan otot perut dan dasar panggul merupakan faktor penyebab utama nyeri punggung pada ibu nifas.

Nyeri punggung pada ibu nifas dapat dijelaskan melalui beberapa faktor patofisiologis. Dimulai dengan terjadi perubahan biomekanis selama kehamilan, termasuk peningkatan lengkungan tulang belakang (*lordosis lumbal*) dan pelebaran sendi panggul yang menyebabkan beban pada otot punggung meningkat (Munir & Lestari, 2023). Selanjutnya pelepasan hormon relaksin pada masa kehamilan dan persalinan membuat ligamen menjadi lebih longgar yang menyebabkan instabilitas sendi panggul dan tulang belakang (Haryani *et al.*, 2022). Kemudian kelemahan otot inti (*core muscles*) termasuk otot perut dan dasar panggul setelah melahirkan mengurangi kemampuan tubuh menopang tulang belakang, sehingga memicu ketegangan otot kompensasi pada punggung (Tri, 2022). Selain itu, mikrotrauma

otot dan jaringan lunak akibat proses mengejan saat persalinan dapat menyebabkan nyeri yang menetap hingga masa nifas (Putri & Yuanti, 2022).

Upaya dalam mengatasi keluhan Ny. Y maka, peneliti melakukan intervensi yoga *postnatal* sebanyak dua kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit setiap sesi. Gerakan inti yoga yang diberikan berfokus pada *Bridge Pose*, *Cat-Cow Pose*, dan *Child Pose*. Gerakan ini dipilih karena memiliki manfaat spesifik dalam memperkuat otot punggung, memperbaiki postur, mengurangi ketegangan otot, dan menenangkan sistem saraf. (Lastri, 2023) menyebutkan bahwa yoga postnatal aman dan efektif untuk mempercepat pemulihan fisik dan menurunkan nyeri. Hal ini diperkuat (Miftakhul, 2022) yang menunjukkan bahwa ibu nifas yang rutin melakukan yoga mengalami penurunan nyeri, perbaikan kualitas tidur, dan peningkatan rasa relaksasi. Partisipasi aktif Ny. Y dalam mengikuti latihan yoga juga menunjukkan bahwa intervensi ini dapat diterima dengan baik sebagai terapi non-farmakologis.

Bridge Pose termasuk gerakan stabilisasi yang bertujuan menguatkan otot punggung bawah, pinggul, dan otot inti (*core muscles*). Penguatan otot-otot ini penting karena kelemahan otot inti setelah persalinan sering menjadi penyebab ketidakstabilan tulang belakang yang berujung pada nyeri punggung (Dewi *et al.*, 2024). *Cat-Cow Pose* termasuk kategori *flow movement* yang memadukan gerakan dinamis ke arah *flexi* dan ekstensi tulang belakang. Gerakan ini meningkatkan mobilitas tulang belakang, memperbaiki postur, dan membantu mengurangi kekakuan otot punggung akibat aktivitas statis seperti duduk menyusui (Roberts, 2021). Sementara itu, *Child Pose* adalah pose restoratif yang menekankan peregangan lembut dan pemulihan. Posisi menunduk dalam *child pose* menciptakan dekompresi alami pada tulang belakang, mengurangi tekanan pada area lumbal, sekaligus mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang memberikan efek relaksasi mendalam (Wisnu, 2021).

Efektivitas kombinasi gerakan ini dapat dijelaskan melalui teori *Gate Control* yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall (1965). Teori ini menjelaskan bahwa di *dorsal horn* sumsum tulang belakang terdapat gerbang nyeri (*pain gate*) yang mengatur transmisi impuls nyeri dari serabut saraf perifer ke otak. Stimulasi pada

serabut saraf besar (*A-beta fibers*), yang terjadi ketika ibu melakukan gerakan yoga seperti peregangan *child pose* atau aktivasi otot pada *bridge pose*, bersaing dengan impuls nyeri dari serabut saraf kecil (*A-delta dan C fibers*). Aktivasi ini membantu menutup gerbang nyeri, sehingga transmisi sinyal nyeri ke otak berkurang (Suwondo & Meliala, 2017). Selain itu, teknik pernapasan dalam dan relaksasi yang menyertai yoga merangsang pelepasan endorfin, zat analgesik alami tubuh yang memberikan efek menenangkan dan menurunkan persepsi nyeri (Alvionita *et al.*, 2021).

Setelah dua sesi yoga, skor nyeri Ny. Y menurun dari VAS 6 menjadi VAS 2, yang berarti penurunan sebesar 4 poin. Menurut Ghaderi *et al.*, (2020) penurunan minimal 2 poin pada skala VAS sudah dianggap bermakna secara klinis, sehingga penurunan sebesar 4 poin menunjukkan perbaikan yang signifikan. Selain berkurangnya nyeri, Ny. Y juga melaporkan tidur yang lebih baik, tubuh terasa lebih ringan, dan kegiatan menyusui menjadi lebih nyaman. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Putri & Yuanti, 2022) yang menyatakan bahwa yoga *postpartum* dapat menurunkan stres, kecemasan, dan meningkatkan *coping* ibu dalam menghadapi peran barunya, serta penelitian Rospia *et al.*, (2024) yang menemukan yoga efektif dalam mengatasi kelelahan dan meningkatkan energi ibu nifas.

Manfaat yoga *postnatal* tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga pada keseimbangan emosional dan psikologis. Studi Widiyanti (2024) dan Sunaria & Chan (2023) menyebutkan bahwa yoga dapat mengurangi ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan meningkatkan relaksasi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Cynthia (2022) menambahkan bahwa yoga menurunkan kadar kortisol dan membantu keseimbangan sistem saraf otonom. Dengan kata lain, yoga bekerja melalui dua jalur dengan jalur biomekanis (menguatkan dan meregangkan otot) dan jalur neurofisiologis (*gate control theory* dan pelepasan endorfin).

Secara keseluruhan, pengaruh yoga *postnatal* terhadap nyeri punggung pada ibu nifas dalam penelitian ini terbukti signifikan dan berdampak langsung pada kenyamanan responden. Penurunan intensitas nyeri sebesar 4 poin dalam skala VAS dari skor 6 menjadi 2 menunjukkan perubahan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan, yang dapat dirasakan langsung oleh ibu dalam aktivitas sehari-hari. Hasil

ini membuktikan bahwa yoga postnatal dapat menjadi bagian penting dari asuhan kebidanan berkelanjutan yang holistik, efektif dalam menangani keluhan muskuloskeletal seperti nyeri punggung, serta mendukung pemulihan fisik dan emosional ibu pada masa nifas.

G. Keterbatasan Studi Kasus

Pada studi kasus ini peneliti menemukan keterbatasan, dimana belum menganalisis secara mendalam pengaruh karakteristik responden seperti pekerjaan, sosial ekonomi, jenis persalinan, taksiran berat janin, riwayat trauma persalinan, riwayat nyeri punggung sebelum atau selama kehamilan, serta posisi menyusui yang lama dan tidak ergonomis yang berpotensi memperburuk nyeri punggung tidak dapat dianalisis secara mendalam.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA