

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang alami dialami oleh setiap perempuan sebagai bagian dari siklus reproduksi (Diana & Mafticha, 2017). Meskipun demikian, masa kehamilan bukanlah proses yang mudah dilalui, karena di dalamnya terjadi berbagai perubahan fisik, hormonal, serta psikologis yang signifikan. Perubahan ini secara khusus mulai terasa semakin berat saat memasuki trimester ketiga kehamilan, yaitu ketika janin bertumbuh dengan cepat dan memberikan tekanan besar terhadap organ-organ tubuh serta sistem muskuloskeletal ibu.

Dampak dari perubahan trimester ketiga kehamilan yang paling sering dikeluhkan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung, khususnya nyeri punggung bawah (*low back pain*) (Salari et al., 2023b). Nyeri ini tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman secara fisik, namun juga dapat mengganggu aktivitas harian ibu, mengurangi kualitas tidur, serta memengaruhi kestabilan emosi menjelang persalinan. Oleh karena itu, keluhan nyeri punggung pada ibu hamil tidak dapat dianggap sebagai kondisi yang sepele, melainkan merupakan masalah kesehatan maternal yang memerlukan perhatian dan penanganan yang serius dari tenaga kesehatan maupun dari sistem pelayanan kesehatan itu sendiri.

Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO), lebih dari 50 hingga 70 persen ibu hamil di seluruh dunia mengalami nyeri punggung pada masa kehamilan, terutama pada trimester ketiga (Salari et al., 2023a). Angka ini

mencerminkan betapa tingginya prevalensi keluhan tersebut secara internasional. Di Indonesia sendiri, laporan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), (2018) juga menyebutkan bahwa nyeri punggung menjadi salah satu keluhan kehamilan yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil saat kunjungan antenatal care (ANC). Kondisi ini terjadi akibat kombinasi antara faktor fisiologis seperti peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan pelonggaran ligamen dan sendi, serta faktor mekanis seperti penambahan berat badan janin yang menyebabkan perubahan pusat gravitasi tubuh ibu hamil (Conder et al., 2019). Jika tidak ditangani secara tepat, nyeri punggung dapat berdampak lebih luas, antara lain menyebabkan gangguan tidur kronis, penurunan mobilitas, stres psikologis, bahkan bisa memicu risiko komplikasi persalinan akibat kelelahan yang berkepanjangan.

Permasalahan nyeri punggung pada ibu hamil di tingkat regional juga menjadi perhatian serius, termasuk di Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah dan laporan tahunan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap, tercatat bahwa keluhan nyeri muskuloskeletal, khususnya di daerah punggung bawah, merupakan salah satu alasan tersering ibu hamil melakukan konsultasi pada saat kunjungan ANC di Puskesmas. Hal ini juga berlaku di wilayah kerja Puskesmas Sidareja, di mana laporan dari petugas kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester ketiga mengeluhkan rasa sakit atau tidak nyaman di punggung, terutama saat duduk terlalu lama atau melakukan aktivitas ringan sekalipun. Meskipun keluhan ini sering ditemukan, sayangnya penatalaksanaan terhadap nyeri

punggung pada ibu hamil masih sangat terbatas. Penanganan yang diberikan lebih sering berupa anjuran umum, seperti menjaga postur tubuh atau mengurangi aktivitas fisik, tanpa adanya intervensi khusus yang bersifat preventif atau terapeutik (Fitriani, 2019). Kurangnya intervensi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan penanganan nyeri punggung dan ketersediaan program yang dapat menjawab kebutuhan tersebut di tingkat pelayanan primer.

Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil tentu tidak dapat disamakan dengan penanganan nyeri pada orang dewasa non-hamil. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisiologis yang khas selama kehamilan, seperti meningkatnya hormon relaksin yang menyebabkan pelunakan ligamen dan sendi, bertambahnya berat badan janin yang mempengaruhi postur tubuh, serta pergeseran pusat gravitasi ibu hamil yang menambah tekanan pada tulang belakang, terutama di daerah lumbal (Conder et al., 2019). Kombinasi dari perubahan hormonal dan mekanis inilah yang menjadi penyebab utama timbulnya nyeri punggung bawah pada ibu hamil, khususnya di trimester ketiga. Bila tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung ini dapat berdampak serius, seperti gangguan tidur kronis, penurunan kualitas hidup, terbatasnya aktivitas harian, meningkatnya stres emosional, bahkan memengaruhi proses persalinan akibat kelelahan berkepanjangan (Salari et al., 2023a).

Penggunaan obat-obatan seperti analgesik atau relaksan otot pada ibu hamil sangat dibatasi karena risiko efek samping terhadap janin, baik secara langsung maupun jangka panjang (Fiat et al., 2022). Oleh karena itu,

pendekatan non-farmakologis menjadi alternatif utama yang lebih aman dan direkomendasikan. Beberapa metode yang terbukti efektif dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil antara lain adalah senam hamil dan prenatal yoga. Hasil penelitian oleh Nurmaliza et al. (2023) menunjukkan bahwa senam hamil yang dilakukan secara rutin selama dua kali seminggu mampu menurunkan intensitas nyeri punggung bawah secara signifikan. Selain itu, studi oleh Susanti dan Simanjuntak (2024) juga mengungkapkan bahwa praktik prenatal yoga dua kali seminggu membantu menurunkan persepsi nyeri serta meningkatkan fleksibilitas dan kestabilan postur ibu hamil.

Namun demikian, Implementasi metode tersebut di masyarakat masih menghadapi berbagai tantangan. Di wilayah pedesaan seperti Sidareja, kegiatan senam hamil belum sepenuhnya menjadi bagian dari rutinitas ibu hamil, dan prenatal yoga bahkan masih kurang dikenal atau dianggap sebagai kegiatan yang hanya cocok untuk kalangan tertentu. Minimnya pemahaman, keterbatasan tenaga kesehatan yang terlatih, serta belum adanya program edukasi yang terstruktur menjadi kendala utama dalam penerapan intervensi ini di fasilitas kesehatan dasar seperti Puskesmas. Padahal, senam hamil dan yoga dapat dilakukan dengan biaya rendah, bersifat preventif, dan aman, sehingga sangat potensial untuk diterapkan secara luas di masyarakat. Upaya pemberdayaan ibu hamil melalui edukasi, pelatihan kader kesehatan, serta dukungan dari petugas kesehatan menjadi langkah penting untuk menjadikan intervensi ini sebagai bagian dari pelayanan antenatal rutin.

Senam hamil adalah latihan fisik ringan dengan gerakan tertentu untuk memelihara kebugaran, melatih pernapasan, serta mempersiapkan otot-otot tubuh dalam menghadapi persalinan (Nikmah et al., 2022). Senam hamil biasanya dilakukan secara kelompok dan dipandu oleh bidan atau instruktur senam bersertifikat. Sementara itu, prenatal yoga lebih menitikberatkan pada integrasi antara pernapasan, konsentrasi, dan kelenturan tubuh. Yoga bagi ibu hamil Adalah modifikasi yoga tradisional yang disesuaikan untuk ibu hamil, berfokus pada postur, pernapasan, relaksasi, dan meditasi untuk keseimbangan fisik-mental (Rosita et al., 2022). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kedua metode ini sama-sama efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung selama kehamilan, namun masing-masing memiliki pendekatan dan manfaat yang berbeda. Senam hamil lebih bersifat fisik dan dinamis, sedangkan yoga lebih holistik dengan pengaruh pada dimensi fisik, mental, dan emosional.

Hingga saat ini, masih sedikit penelitian yang membandingkan secara langsung efektivitas senam hamil dan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya di tingkat pelayanan kesehatan primer dan di daerah rural seperti Kecamatan Sidareja. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam literatur maupun praktik lapangan. Di sisi lain, di masyarakat sendiri, kegiatan senam hamil belum sepenuhnya menjadi program rutin yang diminati, dan prenatal yoga bahkan masih belum banyak dikenal atau dipraktikkan, terutama di kalangan ibu hamil di wilayah pedesaan. Minimnya edukasi, keterbatasan fasilitas, serta kurangnya pelatihan tenaga kesehatan menjadi kendala tersendiri (Tyastuti et al., 2016). Padahal, jika salah satu

metode terbukti lebih efektif, maka intervensi tersebut dapat dijadikan sebagai program prioritas dalam pelayanan kehamilan, khususnya di Puskesmas.

Berdasarkan permasalahan dan kesenjangan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Perbandingan antara Senam Hamil dan Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Sidareja Kabupaten Cilacap Tahun 2025." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan intervensi non-farmakologis yang tepat, aman, dan efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan dalam pembuatan kebijakan atau program edukasi kesehatan ibu hamil di tingkat pelayanan primer, sehingga kualitas hidup ibu hamil meningkat dan mereka dapat menjalani masa kehamilan dengan lebih sehat, nyaman, dan siap menghadapi persalinan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Perbandingan antara Senam Hamil dan Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Sidareja Kabupaten Cilacap Tahun 2025?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Perbandingan antara Senam Hamil dan Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Sidareja Kabupaten Cilacap Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah mengikuti senam hamil di wilayah Puskesmas Sidareja tahun 2025.
- b. Untuk mengetahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah mengikuti prenatal yoga di wilayah Puskesmas Sidareja tahun 2025.
- c. Untuk menganalisis efektivitas senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Sidareja tahun 2025.
- d. Untuk menganalisis efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Sidareja tahun 2025.
- e. Untuk menganalisis perbandingan efektivitas antara senam hamil dan prenatal yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Sidareja tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung dan terdaftar sebagai peserta di wilayah kerja Puskesmas Sidareja pada tahun 2025. Penelitian ini membatasi ruang lingkup pada analisis perbandingan efektivitas antara senam hamil dan prenatal yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Variabel independen dalam penelitian ini adalah jenis intervensi yaitu senam

hamil dan prenatal yoga, sedangkan variabel dependen adalah tingkat nyeri punggung yang dialami sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian ini tidak membahas faktor lain yang dapat memengaruhi nyeri punggung seperti indeks massa tubuh, aktivitas harian, posisi tidur, ataupun riwayat gangguan muskuloskeletal. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen pretest-posttest dua kelompok tanpa kontrol. Hasil penelitian diharapkan memberikan informasi ilmiah yang bermanfaat mengenai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil, serta menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program promosi kesehatan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sidareja.

E. Manfaat Penelitian

Setelah peneliti melakukan penelitian nanti, diharapkan hasil dari penelitian tersebut dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Aspek Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah mengenai upaya nonfarmakologis dalam mengatasi keluhan nyeri punggung selama kehamilan, khususnya pada trimester III. Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan, terutama dalam pendekatan promotif dan preventif melalui intervensi senam hamil dan prenatal yoga.

2. Aspek Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar dan referensi bagi mahasiswa kebidanan serta tenaga pendidik dalam memahami perbedaan efektivitas antara senam hamil dan prenatal yoga sebagai metode nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan pemahaman langsung dalam proses penelitian lapangan serta memperluas wawasan mengenai metode intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi keluhan selama kehamilan. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam.

c. Bagi Responden

Responden memperoleh informasi serta pengalaman langsung mengenai manfaat senam hamil dan prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya menjaga kenyamanan fisik selama kehamilan dengan cara-cara yang aman dan mudah dilakukan.

d. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam merancang atau mengembangkan program intervensi kesehatan ibu hamil, khususnya dalam mengelola keluhan nyeri punggung.

Puskesmas dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam memberikan edukasi serta menyusun program kelas ibu hamil yang lebih komprehensif, dengan mempertimbangkan pilihan-pilihan intervensi yang terbukti efektif.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian

No	Judul dan Peneliti	Hasil	Persamaan / Perbedaan Desain Penelitian
1	Perbedaan Prenatal Yoga dan Senam Hamil dalam Menurunkan Low Back Pain Ibu Hamil Trimester III (Amalia et al., 2023)	Terdapat perbedaan signifikan antara prenatal yoga dan senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III, dengan nilai $p = 0,001$. Prenatal yoga lebih efektif dengan rata-rata penurunan nyeri lebih besar dibandingkan senam hamil.	Persamaan perbandingan efektivitas intervensi prenatal yoga dan senam hamil serta populasi ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung. Pada penelitian ini desain menggunakan quasi experiment dengan kelompok kontrol. Perbedaan adalah lokasi penelitian di Purwokerto.
2	Efektivitas Senam Hamil terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Bd. Lilis Suryati, S.ST Cisarua Bogor (Puspitasari & Saripah, 2020)	Terdapat penurunan signifikan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi senam hamil, dengan $p = 0,014$.	Persamaan ada pada penggunaan senam hamil sebagai intervensi untuk menurunkan nyeri punggung trimester III. Perbedaan terletak pada lokasi penelitian, jumlah sampel yang lebih kecil (7 orang), dan fokus hanya pada senam hamil tanpa pembandingan.
3	Pengaruh Senam Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Hadijah Medan (Nasution1 et al., 2023)	Ada penurunan signifikan nyeri punggung setelah dilakukan prenatal yoga dengan hasil uji paired t-test menunjukkan $p < 0,05$.	Persamaan terletak pada penggunaan prenatal yoga sebagai intervensi terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Perbedaan terlihat dari lokasi penelitian dan desain pretest-posttest design tanpa perbandingan antar metode.
4	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri	Ditemukan penurunan nyeri punggung setelah	Persamaan pada fokus prenatal yoga sebagai metode

	Punggung pada Ibu Hamil Trimester III (Rosita et al., 2022)	intervensi prenatal yoga. Sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang hingga berat, setelah intervensi didominasi oleh nyeri ringan.	nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri punggung pada trimester III. Perbedaannya adalah hanya menggunakan satu jenis intervensi (prenatal yoga), tanpa pembandingan dengan senam hamil.
5	Yoga Prenatal dalam Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III (Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M) ~, 2024)	Rata-rata intensitas nyeri sebelum yoga adalah 6,13 dan menurun menjadi 2,03 setelah yoga. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan $p = 0,000$.	Persamaan terdapat pada variabel prenatal yoga dan nyeri punggung trimester III. Perbedaan ada pada lokasi (Jakarta Utara) dan penggunaan desain pre-eksperimental tanpa pembandingan metode senam hamil.
6	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Penurunan Skor Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III (Sangadah & Syamrotul, 2024)	Terdapat pengaruh signifikan prenatal gentle yoga terhadap penurunan skor nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan $p = 0,000$.	Persamaan terletak pada penggunaan yoga sebagai intervensi terhadap nyeri punggung ibu hamil. Perbedaan terletak pada jenis yoga yang digunakan (gentle yoga), lokasi penelitian, serta tidak adanya pembandingan dengan senam hamil seperti dalam penelitian ini.
7	Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana (Finisia et al., 2024)	Terdapat perbedaan signifikan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III antara kelompok senam hamil dan yoga hamil. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sedangkan uji Independent Sample T-Test menunjukkan nilai $p = 0,01$ ($p < 0,05$). Yoga hamil lebih efektif, ditunjukkan dengan 100% responden mengalami nyeri ringan pada skala 1–3 setelah intervensi.	Persamaan penelitian ini dengan penelitian lainnya adalah sama-sama membandingkan efektivitas senam hamil dan yoga hamil pada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung, serta menggunakan desain quasi experiment dengan pretest dan posttest. Perbedaannya adalah lokasi penelitian dilakukan di Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana, serta jumlah sampel sebanyak 32 responden.