

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan bagian dari perkembangan normal wanita yang memerlukan adaptasi fisik dan psikologis. Proses adaptasi terkadang disertai dengan ketidaknyamanan yang berdampak pada kondisi fisik ibu dan jika dibiarkan dapat menjadi komplikasi kehamilan. Salah satu bentuk ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil adalah nyeri punggung, yang umumnya terjadi akibat perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pengaruh hormon kehamilan yang menyebabkan pelonggaran pada sendi dan ligament (Salari N, Mohammadi A, 2023).

Keluhan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bagian bawah akibat kehamilan ditandai dengan gejala utamanya yaitu rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman di daerah tulang belakang. Nyeri punggung bawah pada kehamilan adalah suatu sindroma klinis yang ditandai dengan gejala utama rasa nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tubuh bagian belakang dari rusuk terakhir sampai bagian pantat atau anus karena pengaruh hormone (Trisiani & Susilawati, 2025).

Data *World Health Organization* menunjukkan bahwa 33% ibu hamil trimester III di negara berkembang mengalami nyeri punggung bawah (Mustofa, 2023). Di Inggris sekitar 17,3 juta ibu hamil pernah menderita nyeri punggung bagian bawah, berdasarkan *Journal Of Midwifery* yang dikeluarkan

pada tahun 2020 menyatakan bahwa nyeri punggung bagian bawah adalah keluhan yang paling banyak terjadi pada kehamilan trimester III, dengan data dunia yaitu sebanyak 40.7% pada tahun 2020. Secara global prevalensi nyeri punggung pada kehamilan berkisar antara (48-90%) (Basu et al., 2022). Di Indonesia, dengan jumlah kehamilan mencapai 5.354.594 orang, prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung masih cukup tinggi. Sebanyak (68%) ibu hamil merasakan nyeri punggung dengan intensitas sedang, sedangkan (32%) merasakannya dengan intensitas rendah. Nyeri punggung merupakan keluhan yang umum dialami selama kehamilan, yang membutuhkan pencegahan sejak dini untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan pada masa kehamilan. Salah satu cara mengatasi nyeri punggung bawah ibu hamil dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologis seperti *Prenatal Gentle Yoga* (Bunda, 2024).

Prenatal Gentle Yoga merupakan bentuk latihan yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan menyesuaikan setiap gerakan, posisi, serta intensitas latihan agar aman bagi ibu dan janin. Latihan ini menekankan pada gerakan lembut, peregangan ringan, pengaturan pernapasan, dan teknik relaksasi yang membantu menjaga keseimbangan tubuh serta mengurangi ketegangan otot akibat perubahan fisik selama kehamilan. Latihan ini membantu memperbaiki postur tubuh yang berubah akibat pembesaran rahim dan penambahan berat badan, sehingga dapat mengurangi tekanan pada tulang belakang. Selain itu, teknik pernapasan dalam yoga juga meningkatkan

oksigenasi jaringan dan menenangkan sistem saraf, memberikan efek relaksasi bagi tubuh dan pikiran ibu hamil.

Tujuan utama dari *Prenatal Gentle Yoga* adalah membantu ibu hamil beradaptasi secara fisik dan emosional terhadap perubahan selama kehamilan serta mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan. Melalui gerakan yang lembut dan terkontrol, yoga ini memperkuat otot dasar panggul, perut, dan punggung bawah yang penting untuk menopang berat tubuh. Selain itu, latihan ini meningkatkan sirkulasi darah dan fleksibilitas sendi, sehingga ibu dapat bergerak dengan lebih nyaman. Salah satu manfaat utama *Prenatal Gentle Yoga* adalah kemampuannya mengurangi nyeri punggung bawah, terutama pada ibu hamil trimester ketiga, ketika tekanan pada tulang belakang meningkat akibat pertumbuhan janin. Gerakan seperti *cat-cow pose*, *pelvic tilt*, dan *child's pose* membantu merilekskan otot punggung bawah, memperbaiki postur, serta meningkatkan elastisitas ligamen. *Prenatal Gentle Yoga* menjadi terapi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri punggung bawah serta meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester ketiga (Purnamasari, 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Rahayu (2024) menunjukkan bahwa *Prenatal Gentle Yoga* memberikan dampak positif terhadap pengurangan keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu, Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak empat kali selama empat minggu berturut-turut, dengan melibatkan 32 ibu hamil yang mengikuti kunjungan K4 ke Puskesmas (Rahayu, 2024)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al (2024) menyebabkan beberapa masalah umum yang terjadi selama trimester ini meliputi nyeri punggung (70%), sesak napas (60%), wasir (60%), peningkatan frekuensi buang air kecil (50%), striae gravidarum (50%), konstipasi (40%), kaki bengkak (20%), dan kram kaki (10%) yang mana dapat diatasi dengan *prenatal gentle yoga* (Dewi, A R, Fraitasari, 2024).

Pengobatan nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi melalui dua pendekatan, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat pereda nyeri yang relatif aman bagi ibu hamil sesuai anjuran tenaga kesehatan, seperti paracetamol dan ibuprofen. Penggunaan obat harus disesuaikan dengan dosis yang tepat dan tidak boleh dikonsumsi sembarangan, mengingat adanya risiko efek samping terhadap ibu maupun janin. Oleh karena itu, pengobatan farmakologis hanya digunakan bila nyeri cukup mengganggu aktivitas dan atas rekomendasi dokter atau bidan. Adapun pengobatan non farmakologis sangat dianjurkan untuk mengatasi nyeri punggung karena kurangnya efek samping yang ditimbulkan. Pengobatan ini dapat dilakukan dengan metode istirahat yang cukup, pengaturan posisi tubuh yang benar, penggunaan bantal penyangga saat tidur, kompres hangat pada area punggung, pijat ringan, dan *prenatal gentle yoga* (Agustina Elsera Tarigan et al., 2025).

Salah satu upaya non farmakologis yang efektif dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil adalah *prenatal gentle yoga*. Pemilihan yoga sebagai intervensi untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

didasarkan pada beberapa pertimbangan fisiologis, biomekanik, psikologis, serta efektivitas jangka panjang. Yoga tidak hanya berperan sebagai terapi simptomatik, tetapi juga sebagai pendekatan holistik yang mampu menangani penyebab utama nyeri punggung selama kehamilan (Saptyani P, Suwondo A, 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, *prenatal gentle yoga* terbukti efektif menurunkan nyeri pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Katili et al (2025) dengan desain quasi-eksperimen pada 30 ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 60% responden mengalami nyeri punggung kategori sedang dan 30% kategori berat. Setelah mengikuti *prenatal gentle yoga* selama 4 minggu (2 kali per minggu), terjadi perubahan signifikan, yaitu 70% responden menjadi kategori nyeri ringan dan tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri (Katili et al, 2025).

Penelitian lain oleh Rustiningsih et al (2022) dengan desain *pre-post test* pada 28 ibu hamil juga menunjukkan hasil serupa. Sebelum intervensi, 50% ibu mengalami nyeri sedang dan 40% nyeri berat. Setelah mengikuti prenatal gentle yoga sebanyak 6 sesi, 75% responden mengalami nyeri ringan dan 15% tidak merasakan nyeri. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan *p value* = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal gentle yoga efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu hamil (Rustiningsih et al, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Bidan Halmi Amiliyanti, S.ST Kota Bandung terdapat 27% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester II. 73% ibu hamil mengaku mengalami nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan ibu hamil dan meningkatkan resiko komplikasi pada kehamilan.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Halmi Amiliyanti, S.ST Kota Bandung Tahun 2026

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang menyatakan *Prenatal Gentle Yoga* dapat mengurangi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, maka rumusan masalah yang diambil adalah “ Bagaimana pengaruh *prenatal gentle yoga* efektif dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Bidan Halmi Amiliyanti, S.ST di Kota Bandung?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Halmi Amiliyanti,S.ST di Kota Bandung.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi *Prenatal Gentle Yoga* di PMB Bidan Halmi Amiliyanti,S.ST Kota Bandung.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi *Prenatal Gentle Yoga* di PMB Bidan Halmi Amiliyanti,S.ST Kota Bandung
- c. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Prenatal Gentle Yoga* di PMB Bidan Halmi Amiliyanti,S.ST Kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat pengembangan ilmu kebidanan tentang Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Halmi Amiliyanti,S.ST di Kota Bandung.

2. Secara Praktis

a. Institusi pendidikan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan dan menambah wawasan bagi mahasiswa maupun dosen-dosen Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dalam kemajuan ilmu pendidikan mengenai Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Halmi Amiliyanti,S.ST di Kota Bandung.

b. Jurusan Kebidanan

Menambah referensi untuk kepustakaan dan sebagai bahan tolak ukur seberapa jauh ilmu kebidanan diterapkan di lapangan serta sebagai kajian ilmu kebidanan yang berhubungan dengan mata kuliah Asuhan Kebidanan Komunitas, Asuhan Kebidanan Kehamilan dan Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan.

c. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Halmi Amiliyanti, S.ST di Kota Bandung.

d. Masyarakat

Menambah ilmu pengetahuan terhadap Terapi Komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil sehingga dapat menjalani proses kehamilan dengan aman dan nyaman.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian merupakan bingkai penelitian yang menggambarkan batasan penelitian, mempersempit permasalahan, serta membatasi area penelitian (Rifa'i, 2025). Ruang lingkup penelitian ini meliputi aspek etik legal dan keselamatan klien, komunikasi efektif, pengembangan diri dan profesionalisme, landasan ilmiah praktik kebidanan, keterampilan klinis, promosi kesehatan dan konseling, serta manajemen dan kepemimpinan dalam penerapan *prenatal gentle yoga* sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul, Nama peneliti	Metode	Hasil	Perbedaan	Novelty
1.	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Melicha Kristine Simanjuntak	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan One Group Pre-Test Post-Test Design.	Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga dengan beda tata-rata 1,9 dan nilai p-value <0,001.	Variable penelitian, Teknik pengambilan sample, dan tempat penelitian.	Novelty atau kebaruan dalam penelitian ini adalah terletak pada kombinasi intervensi tatap muka dan <i>home based yoga</i> , sehingga peserta dapat berlatih
2.	Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil	Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan rancangan one group	Berdasarkan hasil analisis dengan uji Wilcoxon didapatkan bahwa prenatal yoga efektif dalam mengurangi nyeri	Jenis penelitian, Teknik pengambilan sample, dan tempat penelitian.	secara mandiri di rumah. Penelitian ini juga menggunakan

	Nurul Aini Rahmawati, Rozamala Ma'arij, Atika Yulianti, Anita Faradilla Rahim, Siti Ainun Marufa	pretest posttest design dengan menggunakan alat ukur Numeric rating scale (NRS)	punggung bawah pada wanita hamil, setelah dilakukan seminggu 1-2 kali dapat memberikan dampak positif bagi wanita hamil salah satunya untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.		<i>flash card prenatal gentle yoga</i> sebagai media edukasi sederhana dan praktis. Selain itu, monitoring kepatuhan dilakukan melalui <i>WhatsApp</i> . Penelitian ini turut mengevaluasi kemampuan ibu hamil melakukan <i>prenatal gentle yoga</i> secara mandiri dengan panduan visual sederhana.
3.	Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Yang Melakukan Prenatal Yoga Putu Dyah Pramesti Cahyani, Ni Gusti Kompiang Sriasih, dan Made Widhi Gunapria Darmapatni	Rancangan Penelitian ini menggunakan Penelitian pre eksperimental dengan rancangan one grup pre-test posttest design.	Hasil tingkat nyeri punggung bawah sebelum melakukan prenatal yoga diperoleh nilai median 5 dan setelah melakukan prenatal yoga terjadi penurunan median menjadi 2 dengan nilai $\rho = 0,000 < \alpha (0,05)$ dan nilai Z (-5.233).	Instrumen penelitian, alat ukur penelitian dan tempat penelitian.	
4.	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	Penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest—Posttest. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester	Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan rasa nyeri yang signifikan dengan hasil Uji statistic menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai	Instrumen dan alat ukur penelitian, serta tempat penelitian.	

Atik Purwandari, Anita Lontaan, dan Sonatalia Daud	III yang mengalami nyeri punggung dengan besar sampel 30 responden. Alat ukur dengan Visual Analog Scale (VAS).	significance value = 0,00.	p
---	--	-------------------------------	---
