

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) pada kehamilan seringkali dianggap normal dan dibiarkan tanpa penanganan khusus. Meskipun demikian, nyeri yang berkelanjutan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin, misalnya mengganggu mobilitas dan menimbulkan stres psikologis (Chasan-Taber *et al.*, 2016). Berdasarkan meta analisis penelitian internasional Salari *et al.*, (2023) melaporkan sekitar 40,5% wanita hamil mengalami *Low Back Pain* (LBP) selama masa kehamilan, dan pada sebagian kasus, intensitas nyeri tersebut cukup tinggi sehingga menghambat pelaksanaan aktivitas sehari-hari dan mengharuskan istirahat. Dari penelitian yang dilakukan di berbagai wilayah Indonesia, ditemukan bahwa 60-80% ibu hamil mengalami *Low Back Pain* (LBP) selama kehamilan (Tusakdiyah *et al.*, 2024). Di provinsi Jawa Timur diperkirakan sekitar 65% ibu hamil masih mengalami *Low Back Pain* (LBP) (Alaida *et al.*, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 22 Desember 2025 di Rumah Sakit Bina Sehat Kabupaten Jember dari 10 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ANC, sebanyak 10 ibu hamil tersebut mengalami *Low Back Pain* (LBP) yang berarti 100% ibu hamil trimester III mengalami *Low Back Pain* (LBP). Terdapat 2 ibu hamil mengalami nyeri ringan, 4 ibu hamil mengalami nyeri sedang, dan 4 lainnya mengalami nyeri punggung berat.

Low Back Pain (LBP) pada kehamilan umumnya mulai muncul pada trimester II dan menunjukkan kecenderungan meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Kondisi ini dipengaruhi oleh pergeseran pusat gravitasi tubuh serta meningkatnya beban biomekanik yang ditopang oleh otot punggung. Selain faktor mekanik, perubahan hormonal juga berkontribusi terhadap peningkatan keluhan LBP. Hormon relaksin berperan dalam melonggarkan ligamen di daerah panggul dan tulang belakang, sehingga menurunkan stabilitas muskuloskeletal dan memicu terjadinya nyeri. Dampak dari nyeri punggung bawah tidak hanya terbatas pada ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, produktivitas, dan persiapan persalinan (Penelitian, 2025).

Pendekatan non-farmakologis telah terbukti efektif dalam menangani LBP pada ibu hamil adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan bentuk latihan yoga yang dirancang khusus sesuai dengan kondisi fisiologis ibu hamil. Gerakan prenatal yoga dilakukan dengan tempo yang lebih perlahan dan disesuaikan dengan kemampuan serta batasan gerak ibu hamil (Simanjuntak & Sorong, 2022). Dibandingkan dengan intervensi yang lain, prenatal yoga merupakan intervensi yang menggabungkan latihan fisik seperti peregangan, penguatan otot inti, serta latihan keseimbangan, dengan pengembangan kesadaran, penerimaan diri, dan welas asih (Holden et al., 2019). Penelitian oleh Khalifatunnisak et al.

(2025) mengatakan bahwa setelah mengikuti prenatal yoga, 60% ibu hamil sudah tidak merasakan LBP. Studi penelitian lain Nujulah (2025) mengungkapkan bahwa setelah dilakukan prenatal yoga dari 30 ibu hamil yang mengalami LBP, 7% melaporkan nyeri sedang, 50% melaporkan nyeri ringan, dan 43% melaporkan tidak mengalami nyeri. Berdasarkan bukti penelitian terdahulu dan masih banyak fenomena ibu hamil yang mengalami LBP, maka penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap *Low Back Pain* (LBP) pada ibu hamil masih perlu untuk dilanjutkan, khususnya di Rumah Sakit Bina Sehat Kabupaten Jember.

1.2.Rumusan Masalah

Apakah terdapat perbedaan *Low Back Pain* (LBP) sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil Trimester III Di Rumah Sakit Bina Sehat Jember?

1.3.Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis perbedaan *Low Back Pain* (LBP) sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi ibu hamil Trimester III Di Rumah Sakit Bina Sehat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi *Low Back Pain* (LBP) pada ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada kelompok intervensi.
- 2) Mengidentifikasi *Low Back Pain* (LBP) pada ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.
- 3) Menganalisis perbedaan *Low Back Pain* (LBP) sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi ibu hamil.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan mengenai pengaruh prenatal yoga sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian dapat dijadikan dasar bagi tenaga kesehatan dalam merancang dan mengimplementasikan program promotif-preventif melalui kelas ibu hamil yang terintegrasi dengan prenatal yoga untuk menurunkan nyeri punggung.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini menambah referensi ilmiah yang dapat digunakan mahasiswa kebidanan dalam pembelajaran serta menjadi landasan penelitian selanjutnya mengenai intervensi nonfarmakologis pada ibu hamil.

3) Bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan alternatif terapi yang aman, sederhana, dan efektif untuk mengurangi keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada ibu hamil, sehingga meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup selama kehamilan.