BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan paling umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Secara umum, perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan menyebabkan peningkatan kadar hormon relaksin. Hormon relaksin yang meningkat selama masa kehamilan menyebabkan sendi dan ligamen di area panggul menjadi lebih fleksibel, sehingga memberikan tekanan ekstra pada tulang belakang (Pangaribuan et al., 2023).

Prevalensi global menunjukkan bahwa LBP selama kehamilan meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, dengan angka mencapai 74,2%. Data ini menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah adalah masalah umum yang dihadapi oleh banyak ibu hamil di seluruh dunia (Salari et al., 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Elkhapi 2023, nyeri punggung telah menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Sekitar 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan tingkat intensitas sedang, sementara 32% lainnya mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Elkhapi, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2024, jumlah ibu hamil trimester dua dan tiga berjumlah 3.680 orang. Sedangkan data Ibu hamil trimester dua dan tiga di Dinas Kesehatan Kota Gorontalo sendiri berjumlah 744 orang. Presentasi ibu hamil trimester dua dan tiga di sepuluh puskesmas Kota Gorontalo menunjukkan bahwa Puskesmas Hulonthalangi berada di urutan kedua dengan jumlah 63 orang ibu hamil trimester dua dan tiga. Namun berdasarkan data primer, jumlah ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah (LBP) terbanyak berada di Puskesmas Hulonthalangi.

Pada survey awal di Puskesmas Hulonthalangi dengan 10 orang ibu hamil 8 diantaranya mengalami nyeri punggung bawah (LBP). Menurut penelitian oleh Kurniyati et al., 2024, salah satu faktor penyebab *low back pain* diantaranya adalah pertumbuhan uterus yang semakin membesar dan dapat mempengaruhi perubahan pada postur tubuh yang mengakibatkan ibu hamil kesulitan dalam beraktivitas serta menimbulkan efek nyeri tersebut (Kurniyati et al., 2024).

Dalam jurnal yang di teliti oleh Salari et al., 2023 menyebutkan ada banyak dampak dari LBP pada ibu hamil diantaranya adalah adanya ketidaknyamanan fisik yang mengakibatkan kenaikan berat badan sehingga terjadi tekanan pada otot dan ligament punggung, keterbatasan aktivitas fisik, gangguan tidur bahkan menyebabkan dampak psikologis dimana dapat memicu timbulnya kecemasan, serta kualitas hidup yang menurun. Pemerintah Indonesia, melalui program Germas, telah mengupayakan pengurangan LBP pada ibu hamil dengan berbagai langkah, seperti edukasi postur tubuh yang baik, promosi aktivitas fisik ringan (jalan kaki dan peregangan), peningkatan akses layanan kesehatan, serta dukungan gizi dengan asupan kalsium dan suplemen. Penggunaan alat bantu, teknik relaksasi, dan terapi panas/dingin juga disarankan. Setelah dari berbagai upaya yang sudah dilakukan, maka sebagai bagian dari upaya preventif, *prenatal gentle yoga* diperkenalkan untuk meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, dan relaksasi guna mengurangi LBP pada ibu hamil (Salari et al., 2023) (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Sebagai alternatif non-farmakologis, *prenatal gentle yoga* semakin populer digunakan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Prenatal gentle yoga* dirancang khusus untuk membantu ibu menghadapi perubahan tubuh selama kehamilan, termasuk meredakan keluhan nyeri punggung (Mu'alimah, 2021). Berdasarkan penelitian oleh Peyman et al., 2020 menunjukkan bahwa praktik yoga dapat secara signifikan mengurangi tingkat nyeri punggung bawah yang parah pada ibu hamil yang berpartisipasi dalam kegiatan yoga dibandingkan dengan mereka yang tidak (Peyman et al., 2020). Penelitian lain oleh Amellia & Utami, 2021 menunjukkan bahwa yoga prenatal yang dilakukan selama 20 menit sekali durasi seminggu selama empat minggu dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Dalam studi ini, ibu hamil yang berlatih yoga mengalami peningkatan kadar beta-endorfin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami serta dapat meningkatkankualitas hidup ibu hamil (Amellia & Utami, 2021).

Peran bidan dalam pasal 47 UU No. 4 tahun 2019 meliputi pemberian dan pengelolaan pelayanan dalam kebidanan. Dalam hal ini bidan memiliki peran penting untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu dengan memberikan konstribusi penanganan dalam masalah yang terjadi (Anggita &

Fitriahadi, 2024). Sebagaimana sudah dijelaskan dalam ayat Al-Qur'an, Q.S At-Taubah ayat 51 yang artinya "Katakanlah: 'Tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah ditentukan Allah bagi kami; Dia-lah Pelindung kami. Dan hanya kepada Allah-lah orang-orang yang beriman harus bertawakal". Ayat tersebut mengajarkan kita bahwa setiap usaha yang kita lakukan, seperti dengan ikut berpartisipasi dalam kegiatan *prenatal gentle yoga* untuk merawat tubuh dan mengurangi rasa nyeri, adalah bagian dari usaha manusia sebagai hamba Allah.

Dari hasil survey data awal di atas yang menunjukkan di Puskesmas Hulonthalangi tergolong 8 dari 10 ibu hamil datang dengan keluhan nyeri bawah punggung atau LBP yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik mereka, namun intervensi penanganan yang aman dan efektif tersebut masih sangat terbatas. Maka penulis menganggap penelitian ini penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi intervensi seperti *prenatal gentle yoga* yang dapat membantu meredakan *low back pain* pada ibu hamil di Puskesmas Hulonthalangi tersebut.

1.2. Identifikasi Masalah

Masalah utama yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah *lsow back pain* yang sering muncul pada ibu hamil yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap masalah ini meliputi:

1.2.1. *Low back pain* (LBP) merupakan salah satu keluhan paling umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga kehamilan yang dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari (Pangaribuan et al., 2023)

1.2.2. Prevalensi *low back pain* (LBP) pada ibu hamil di Indonesia sekitar 68% yang mengalami nyeri punggung dengan tingkat intensitas sedang, sementara 32% lainnya mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Elkhapi, 2023).

1.2.3. Keterbatasan metode penanganan yang aman dan efektif untuk meredakan nyeri *low back pain* pada ibu hamil di Puskesmas Hulonthalangi.

1.2.4. Keterbatasan bukti ilmiah terkait penelitian mengenai *prenatal gentle yoga* sebagai pendekatan untuk mengurangi *low back pain* pada ibu hamil masih minim di Indonesia. Studi ini penting untuk menghasilkan bukti ilmiah yang

dapat mendukung integrasi metode ini ke dalam program pelayanan kesehatan ibu hamil di puskesmas.

1.3. Pembatasan Masalah

Penelitian ini agar terarah sesuai masalah yang diangkat, maka beberapa pembatasan masalah yang diangkat adalah:

1.3.1. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian terdiri dari lokasi penelitian yang dibatasi hanya di wilayah kerja Puskesmas Hulonthalangi, serta subjek penelitiannya hanya melibatkan ibu hamil trimester kedua dan ketiga yang mengalami keluhan *low back pain* di Puskesmas Hulonthalangi.

1.3.2. Variabel yang Diamati

Variabel bebas adalah pemberian *prenatal gentle yoga*, sedangkan variabel terikat adalah tingkat *low back pain* pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat rumusan masalah penelitiannya adalah:

1.4.1. Bagaimana tingkat nyeri punggung bawah (*low back pain*) yang dialami oleh ibu hamil di Puskesmas Hulonthalangi sebelum dan setelah mereka mengikuti program *prenatal gentle yoga*?

1.4.2. Apakah ada perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil yang mengikuti *prenatal gentle yoga* dibandingkan dengan yang tidak mengikuti?

1.5. Kegunaan Hasil Peniltian

1.5.1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperluas pemahaman mengenai pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap tingkat *low back pain* pada ibu hamil serta menjadikan kontribusi dalam pengembangan terapi komplementer.

1.5.2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan layanan di puskesmas dengan mengembangkan program yang lebih lengkap untuk ibu hamil termasuk yoga. Hal ini bisa menjadi bagian dari layanan kesehatan secara lebih menyeluruh yang tidak hanya dapat mengatasi masalah medis tetapi juga dapat mendukung kesehatan fisik maupun emosional ibu hamil.

1.5.3. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi potensi besar bagi institusi dalam memperkuat kurikulum di bidang kebidanan dengan mengintegrasikan materi tentang *prenatal gentle yoga* sebagai terapi non farmakologis bagi ibu hamil.

1.6. Tujuan Penelitian

1.6.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap tingkat nyeri punggung bawah (*low back pain*) yang dialami oleh ibu hamil di Puskesmas Hulonthalangi sebelum dan setelah mereka mengikuti program *prenatal gentle yoga*.

1.6.2. Tujuan Khusus

1. Diketahuinya tingkat *low back pain* pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *prenatal gentle yoga*.
2. Diketahuinya tingkat *low back pain* pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi *prenatal gentle yoga*.
3. Diketahuinya pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap tingkat *low back pain* pada kelompok intervensi.