

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PIAN RAYA
TAHUN 2026**



**MAYA PUSVITASARI
PO7124225069**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri saat ini didefinisikan sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”, menurut *International Society for The Study of Pain*. Kecemasan dan ketakutan yang disebabkan oleh nyeri kehamilan meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang signifikan yang terjadi selama kehamilan. Nyeri punggung adalah salah satu masalah yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil. Memahami apa yang terjadi dengan nyeri punggung selama kehamilan dan bagaimana hal itu berdampak pada perkembangan kesehatan ibu hamil sangat penting. Ini khususnya berlaku untuk nyeri punggung bawah di trimester kedua dan ketiga (Kemenkes, 2024)

Dari 160 wanita hamil di Pakistan, 55 mengalami nyeri punggung selama kehamilan, dan 68% wanita hamil di Australia mengalaminya. Dalam penelitian yang dilakukan, nyeri punggung dilakukan di Turki pada tahun 2020 pada 400 wanita hamil dengan usia rata-rata 28,09 hingga 35,58 tahun, dilaporkan sebesar 68,8%, dengan prevalensi nyeri punggung sebesar 45,5% pada trimester ketiga kehamilan (N Salari et al, 2023).

Beberapa peraturan Kementerian Kesehatan mengatur terapi komplementer, termasuk pengobatan nyeri punggung ibu hamil. Peraturan terbaru, seperti Permenkes Nomor 21 tahun 2021 mengatur perawatan kesehatan sebelum hamil, selama kehamilan, persalinan, dan setelah melahirkan, termasuk perawatan kontrasepsi dan seksual. Peraturan ini menjadi dasar asuhan kebidanan kontemporer yang juga menerima pendekatan non-farmakologis (Permenkes, 2021)

Sebagian Yoga adalah salah satu bentuk latihan non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung. Nama yoga mengacu pada upaya praktis untuk mencapai keselarasan fisik, mental, dan spiritual. Ini menghasilkan postur yang kuat, otot yang lentur dan kuat, dan membersihkan saraf tulang punggung (Devi M, 2021 dalam Atikah, 2025).

Seniman hamil membantu mengurangi nyeri punggung ibu hamil di trimester ketiga di Poskesdes Tanjung Manggus, Kecamatan Lubuk Batang, Kabupaten OKU. Hasil pre-test sebelum perawatan menunjukkan bahwa nyeri punggung ibu hamil biasanya lebih parah (3) daripada 13 responden (37,1%). Hasil post-test setelah perawatan menunjukkan bahwa 18 responden (51,4%) merasakan nyeri yang paling sedikit (1). Dengan mempertimbangkan situasi ini, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pian Raya pada Tahun 2026".

B. Rumusan Masalah

“Apakah yoga dapat mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil trimester ketiga dalam Wilayah Kerja Puskesmas Pian Raya pada tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

untuk mengetahui bagaimana latihan yoga berdampak pada nyeri punggung ibu hamil di trimester ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Pian pada tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah senam yoga pada ibu hamil trimester ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Pian Raya pada tahun 2026.
- b. Untuk mengetahui tingkat nyeri punggung setelah senam yoga pada ibu

hamil trimester ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Pian Raya pada tahun 2026.

- c. Untuk mengetahui dampak senam yoga pada nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Pian Raya pada tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Studi ini diharapkan dapat memberi pembaca lebih banyak informasi tentang metode yoga yang dapat mengurangi nyeri punggung ibu hamil selama Trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini akan menambah pengetahuan kita tentang teknik yoga yang dapat mengurangi nyeri punggung ibu hamil Trimester III.

b. Bagi Lahan Praktik (Puskesmas)

untuk memberi ibu hamil pelatihan yoga atau KIE untuk membantu mengurangi nyeri punggung.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber referensi dan acuan bagi peneliti yang akan datang.

d. Bagi Akademik

sebagai sumber penelitian untuk materi tentang pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil dan sebagai referensi untuk pengembangan penelitian kebidanan yang berfokus pada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.



DAFTAR PUSTAKA

- Andina. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyani, R. (2019). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika.
- Devi, M. (2021). Yoga Untuk Kesehatan Ibu Hamil. Jakarta: EGC.
- Elizabeth, R. (2019). Keperawatan Maternitas. Jakarta: Salemba Medika.
- Harsono. (2021). Penatalaksanaan Nyeri Muskuloskeletal. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. A. A. (2019). Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Judha, M. (2019). Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kasmiati, K., dkk. (2023). Asuhan Kehamilan Normal. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2007). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Ibu Dan Anak. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manuaba, I. B. G. (2020). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

- Nugrawati. (2021). Kehamilan Dan Persalinan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nursalam. (2019). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Pinzon, R. T. (2016). Pengkajian Nyeri. Yogyakarta: Betha Grafika
- Romauli, S. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Salari, N., et al. (2023). Prevalence Of Low Back Pain During Pregnancy: A Systematic Review And Meta-Analysis. Journal of Pain Research, 16, 123–135.
- Sari, P., dkk. (2023). Ketidaknyamanan Fisik Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan Indonesia, 14(2), 85–92.
- Sindhu. (2019). Yoga Untuk Kehamilan Sehat. Jakarta: Gramedia.
- Suananda. (2018). Prenatal Yoga Untuk Persalinan Nyaman. Jakarta: EGC.
- Susilowati. U. (2022). Modul Pelatihan Yoga Antenatal. (Material Perkuliahan). Indonesia Dignity.
- Varney, H. (2019). Varney's Midwifery. Jakarta: EGC.
- Wahyudi, A. S., & Wahid, A. (2020). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Weni. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 8(1), 45–52.
- WHO. (2023) https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain?utm_source=chatgpt.com Di akses tanggal 27 Januari 2023
- Wiwit, dkk. (2017). Nyeri Punggung Pada Kehamilan. Jurnal Kebidanan, 6(2), 101–108

