

## PENGARUH PRENATAL YOGA DALAM MENGATASI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MERAPI I

Rafeza Yulanda<sup>1)</sup>, Salwa Annisaa<sup>2)</sup>, Ana Rofika<sup>3)</sup>.

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati  
Email: rafezayulanda@gmail.com

### ABSTRAK

Ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III yang sangat mengganggu salah satunya yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung terjadi karena perubahan fisik dan hormonal seiring bertambahnya usia kehamilan, uterus yang membesar dan terjadi penurunan elastisitas serta fleksibilitas pada otot punggung sehingga mengakibatkan nyeri punggung. Dengan demikian dibutuhkan upaya untuk mengatasi nyeri tersebut salah satunya dengan prenatal yoga. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga dalam mengatasi nyeri punggung ibu hamil Trimester III. Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan one group pre-test and post-test design tanpa kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah 32 ibu hamil trimester III. Sampel dalam penelitian ini 30 responden dengan menggunakan purposive sampling. Hasil dengan menggunakan uji paired sample t-test  $P=0.000$  ( $p<0.05$ ). Kesimpulan : pada penelitian ini yaitu ada pengaruh penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga.

**Kata Kunci:** Hamil, Nyeri Punggung, Prenatal Yoga

### ABSTRACT

*Discomfort in the third trimester of pregnancy is very disturbing, one of which is back pain. Back pain occurs due to physical and hormonal changes as pregnancy increases, the uterus enlarges and there is a decrease in elasticity and flexibility in the back muscles, resulting in back pain. Thus, efforts are needed to overcome the pain, one of which is prenatal yoga. The purpose of this study aims to analyze the effect of prenatal yoga in overcoming back pain in pregnant women in the third trimester. This research method uses quasi-experiments with one group pre-test and post-test design without a control group. The population in this study was 32 III trimester pregnant women. The sample in this study was 30 respondents using purposive sampling. Results using paired sample t-test  $P=0.000$  ( $p<0.05$ ). Conclusion: in this study there is an effect of reducing the level of back pain in pregnant women in the third trimester before and after prenatal yoga. Suggestion: it is expected that further researchers can develop this research with other variables.*

**Keywords:** Pregnant, backpain, prenatal yoga

### PENDAHULUAN

Menurut Depkes RI (2016), kehamilan merupakan suatu proses pembuahan dalam rangka melanjutkan yang terjadi secara alami menghasilkan janin yang tumbuh di rahim ibu. Kehamilan adalah sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 3 minggu-40 minggu dihitung dari hari pertama haid terakhir.

Kehamilan dibagi dalam 3 trimester yaitu trimester satu mulai dari konsepsi sampai 12 minggu, trimester dua >12 minggu sampai 28 minggu, trimester ketiga >28 minggu sampai 42 minggu. Selama proses kehamilan berlangsung tidak menutup kemungkinan untuk seorang ibu akan mengalami masalah tanda bahaya kehamilan yang dapat berpengaruh pada proses

kehamilannya maupun proses persalinannya apabila usia kehamilan sudah memasuki 37-40 minggu (Saifuddin, 2014).

Selama proses kehamilan itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Pudji dan Ina, 2018).

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III

dikarenakan adanya perubahan hormonal dan ketidakseimbangan otot pada daerah lumbal sehingga mengakibatkan lordosis pada tulang punggung, serta adanya pertumbuhan janin yang membuat rahim semakin besar. Keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester III mencapai 60-70% di Indonesia. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil trimester III yaitu dengan melakukan prenatal yoga.

Prenatal yoga adalah modifikasi yoga yang dilakukan khusus ibu hamil dimana ibu hamil melakukan aktivitas fisik yang memfokuskan latihan pernafasan dan penguasaan postur.

Berdasarkan hasil wawancara pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Merapi I didapatkan bahwa ibu hamil trimester III mengeluhkan nyeri pada punggung sebanyak 19 orang dan 2 mengeluhkan nyeri perut bagian bawah. Dengan demikian peneliti ingin memberikan intervensi yang dapat mengatasi nyeri punggung ibu hamil yaitu dengan melakukan prenatal yoga.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga dalam mengatasi nyeri punggung ibu hamil Trimester III di Puskesmas Merapi I.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasy experiment/ eksperimen semu* dan rancangan penelitian *pre test -post test without control group*. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu responden dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

Intervensi dilakukan sebanyak 4 kali selama 45 menit dengan menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale (NRS)*. Uji statistik yang digunakan adalah uji beda rata-rata dengan melihat hasil rata-rata *pre test* dan *post test* sehingga data diuji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan uji *shapiro wilk*. Statistik parametrik yang digunakan yaitu uji *paired sample t-test* karena data berdistribusi normal.

## HASIL

Karakteristik responden di Puskesmas Merapi I Kabupaten Lahat adalah sebagai berikut :

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur		
< 20 tahun	4	13.3
20-35 tahun	16	53.3
> 35 tahun	10	33.3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>
Pendidikan		
SD	10	33.3
SMP	13	43.3
SMA	4	13.3
Diploma/sarjana	3	10.0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>
Paritas		
Primipara	10	33.3
Multipara	18	60.0
Grandemultipara	2	6.7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>
Pekerjaan		
Wiraswasta	4	13.3
Swasta	6	20.0
Ibu Rumah Tangga	20	66.7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa usia ibu hamil mayoritas 20-35 tahun sebanyak 16 responden (53.3%). Tingkat pendidikan ibu hamil yaitu SD ada 10 responden (33.3%), SMP 13

responden (43.3%). Mayoritas ibu hamil merupakan multipara sebanyak 18 responden (60.0%). Dan sebagian besar ibu hamil Ibu Rumah Tangga sebanyak 20 orang (66.7%).

**Tabel 2**

**Pengaruh Prenatal Yoga dalam mengatasi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III**

Paired Differences					
Tindakan	Mean	Std. D	t	Df	Sig. (2-tailed)
pretest – posttest	1.16667	1.39168	4.592	29	.000

Berdasarkan tabel 2 hasil menunjukkan analisis pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III (uji paired sampel t-test). Dapat diketahui nilai yang signifikansi (2-tailed) pada tabel adalah 0.000 ( $p < 0.05$ ) dengan nilai thitung sebesar 4.592 dan nilai ttabel 2.048. Sehingga hasil nyeri punggung sebelum dilakukan intervensi (pretest) dan nyeri punggung setelah dilakukan intervensi (posttest) mengalami perubahan yang signifikan. Berdasarkan statistika deskriptif rata-rata nyeri punggung sebelum intervensi (Pretest) dan nyeri punggung setelah intervensi (Posttest) terbukti bahwa nyeri punggung sebelum intervensi (Pretest) lebih tinggi.

## PEMBAHASAN

Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman dan dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan (Rejeki dan Fitriani, 2019)

Nyeri punggung sebagian besar dikarenakan oleh perubahan sikap badan selama kehamilan dan titik berat badan pindah kedepan disebabkan perut yang membesar, varises, dipengaruhi oleh faktor keturunan, berdiri terlalu lama serta usia, ditambah faktor hormonal (progesterone) dan bendungan dalam panggul (Putri A, dkk 2022).

Pada penelitian yang pernah dilakukan oleh Wulandari, et al (2020) didapatkan rata-rata nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 5,11 dan sesudah dilakukan prenatal yoga berubah menjadi 3,83 yang berarti ada penurunan nyeri punggung dengan p value  $0,000 < 0,05$  (taraf signifikansi), yang berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Latihan yoga secara teratur dapat menimbulkan sensasi nyeri ringan di beberapa

bagian tubuh tetapi juga meningkatkan kesadaran dan kemampuan mengendalikan tubuh. Untuk menjaga kehamilan yang sehat, latihan yoga dilakukan secara teratur 1 -2 kali seminggu. Yoga sangat cocok untuk mengobati sakit punggung pada ibu hamil karena yoga mengutamakan perbaikan struktur tubuh. Juga merupakan salah satu terapi komplementer dan alternatif yang aman dan dapat mencegah serta menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil terutama trimester III.

Penelitian yang berhubungan dengan prenatal yoga dilakukan oleh Girsang R (2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 32 responden didapatkan bahwa sebelum melakukan prenatal yoga responden yang mengalami nyeri punggung yaitu sebanyak 31 responden (96,9%) yang mengalami nyeri sedang dan responden (3,1%) yang mengalami nyeri ringan. Dan setelah dilakukan prenatal yoga responden mengalami nyeri ringan sebanyak 29 responden (90,6%), 2 responden (6,3%) mengalami nyeri sedang dan 1 responden (3,1%) mengalami tidak nyeri. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga bermanfaat untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Rejeko & Tia (2019). Prenatal Yoga adalah kegiatan yang mencakup latihan nafas dan juga peregangan. Ibu hamil mungkin mengalami ketidakseimbangan yang dapat mengakibatkan nyeri punggung. Peregangan lembut dengan sedikit penekanan pada keseimbangan otot dan fleksibilitas akan membantu meringankan ketidaknyamanan dan mengendurkan otot selama kehamilan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Merapi I ini didapatkan hasil dengan

menggunakan uji paired sampel t-test yaitu Nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0.000 ( $p < 0.05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Prenatal Yoga dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

### Saran

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya. Bagi ibu hamil trimester III untuk melakukan prenatal yoga minimal satu kali dalam satu minggu selama trimester III terutama saat menjelang persalinan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D R dan Yazid S. 2013. *Kupas Tuntas Seputar Kehamilan*. AgroMedia Pustaka. Indonesia. Jakarta Selatan.
- Pratigny, Tia. 2014. *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*. Pustaka Bunda. Indonesia. Jakarta.
- Tyastuti, Siti. Wahyuningsi, Henry. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Modul Kebidanan. Kementrian Kesehatan RI, Indonesia. Jakarta.
- Wulandari, D A & Alhadiyah E & Ulya F H. 2020. *Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Vol 7. No. 1 : 9-13
- Anggasari, Yasi dan Mardiyanti, Ika. 2021. *Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Yeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III*. Vol 6 No. 1 Hal 34-38
- Ainiyah, Nur H, dkk. 2021. *Terapi Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil*. Surabaya
- Rahmawati Nurul A, Dkk. 2021. *Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil*. Vol 3, No 1 : 18-21
- Rejeki, S.T & Fitriani, Y. 2019. Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal: *Indonesia Jurnal Kebidanan*
- Ni Kadek Ayu Sri Susilawati, Chicik N. 2017. Prenatal Yoga dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil. *Prosiding*. Vol 1, No 28 Mei 2023. Indonesia
- Wulandari, E. 2020. *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB S Kelurahan Kereng Bangkirai*. Poltekkes Kemenkes Palangkaraya, Palangkaraya.
- Hardianti,S, Risna J. 2019. *Perbedaan Senam Hamil Dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Intenstas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Basuki Rahmat*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu.
- Octavia, Avinta M. 2018. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang
- Ruliati. 2019. *Penanganan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Studi Di PMB Lilis Suryawati SST.,M.Kes Kabupaten Jombang*. Jawa Timur : STIKes Insan Cendikia
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*.
- Hatijar,dkk.2020. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* . Cahaya Bintang Cemerlang. Gowa