

**Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB E
Mustika Jaya Bekasi Timur Tahun 2023**

Emilia¹, Dyan Oktaviani²

^{1,2}Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, Jl. Veteran no. 254, Ciseureuh,
Kec. Purwakarta. Email : pruemilia@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan gangguan yang umum terjadi pada kehamilan, ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung sebelumnya. Untuk mengatasi nyeri punggung dapat dilakukan prenatal yoga yang bermanfaat membentuk postur tubuh yang tegap, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB E Mustika Jaya Bekasi Timur. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest desain. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil trimester III periode September-Desember 2023 yang mengalami nyeri punggung yang berjumlah 45 ibu hamil. Sampel berjumlah 40 ibu hamil diambil secara purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan prenatal yoga hampir dari setengah ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 25 responden (62,5%), kemudian setelah dilakukan prenatal yoga lebih dari setengah ibu hamil dengan skala 1-3 (nyeri ringan) sebanyak 28 responden (70%). Uji statistik spearman rank menunjukkan bahwa $p\text{ value}=0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_1 diterima. Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Diharapkan ibu hamil agar dapat mengikuti pelaksanaan prenatal yoga pada kelas ibu hamil, yang bermanfaat untuk mengatasi nyeri punggung, jika tidak ada maka ibu hamil dapat menerapkan sendiri di rumah
Kata Kunci : prenatal yoga; nyeri punggung ibu hamil; Kehamilan Trimester III

ABSTRACT

**THE EFFECT OF YOGA GYMNASTICS ON THE BACK PAIN OF PREGNANT
WOMEN IN 3RD TRIMESTER**

Back pain was a common disorder which occurred in pregnancy, pregnant women might have had a history of previous back pain. In order to overcome back pain could be done by yoga gymnastics which which was beneficial to form a strong posture, purifying the central nerves found in the spine. This reseach aimed to know the effect of yoga gymnastics on the back pain of pregnant women in 3rd trimester in the PMB E of Mustika Jya Bekasi Timur. This research type was pre-experimental with the design of one group pretest posttest design. The populations of this research were all third trimester pregnant women period September-december 2023 who suffer from back pain which amounted to 45 pregnant women. The samples were 40 pregnant women which were taken by purposive sampling. The research result showed that's before being conducted yoga gymnastics almost a half of pregnant women experienced back pain with scale 4-6 (a little more pain) as many as 62,5% with 25 respondent while after being conducted yoga gymnastics almost a half of pregnant women experienced back pain with scale 1-3 (litle pain) as many as 70% with 28 respondent. The statistical test of Spearman rank showed that's value = $0,000 < \alpha (0,05)$ so H_1 was accepted. The conclusion of this research, there was an effect of yoga gymnastics on the back pain of pregnant women in 3rd trimester. It was expected for pregnant women to follow if there would be yoga gymnastics, which would be useful to overcome back pain, if there are not pregnant women can do self in home..

Keywords : yoga gymnastics, back pain of pregnant woman; pregnant 3rd Trimester

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami, dimana terjadi perubahan- perubahan pada wanita selama kehamilan normal dan bersifat fisiologis (Manuaba, 2010). Kehamilan terbagi dalam tiga trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27) dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 sampai ke-40) (Syaiful, 2019). Pada trimester III ini ada beberapa keluhan yang membuat ketidak nyamanan pada ibu hamil selama masa kehamilan, salah satunya yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Varney, 2012). Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibuhamil (June, 2010). Untuk mengatasi masalah tersebut maka dilakukan senam salah satunya yaitu dengan senam yoga. Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2019).

Nyeri punggung selama kehamilan bervariasi sekitar 34-86%.(shijagurumayum Acharya et al,2019). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga

sebagian besar ketidaknyamanan yang dirasakan ibu adalah nyeri punggung sebanyak 21 orang (65,6%) dan setelah dilakukan pelatihan prenatal yoga 4x selama 4 minggu berturut-turut responden merasakan pengurangan pada ketidaknyamanan yang berjumlah 15 orang (46,9%) (Gustina, 2020). Sedangkan berdasarkan penelitian yang lain menyebutkan bahwa prenatal yoga secara teratur mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester III dibandingkan yang tidak teratur melakukan prenatal yoga (Nurhayati, 2019). Prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel (Anshari, 2018). Prevalensi nyeri tulang belakang saat kehamilan di Indonesia baru didapatkan dari penelitian yang dilaksanakan oleh Suharto 2001, menjelaskan bahwa dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47% mengalami nyeri tulang belakang (Hakiki, 2010 diakses tanggal 13 November 2023). Menurut studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 September 2023 untuk data bulan Agustus 2023 di PMB E melalui buku register, dari 11 orang terdapat 8 wanita yang mengalami nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang, terutama didaerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Nyeri punggung sering terjadi karena titik dan keseimbangan ibu berubah dari kondisi semula (Andarmoyo dan Suharti, 2013). Apabila nyeri

punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Kantonis, 2011). Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi

Farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga merupakan

bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2011). Dan Prenatal yoga merupakan upaya praktis dalam menyalurkan tubuh, pikiran, dan jiwa. Manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Devi M, 2020). Prenatal yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi M, 2020).

METODE

Desain penelitian ini menggunakan penelitian Pra eksperimental. Pra eksperimental merupakan penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variabel dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat (Hidayat,2010).

Jenis penelitian Pra eksperimental yang digunakan dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara

melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2016).

HASIL

A. Analisa Univariat

1. Nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III
Tabel 1 Frekuensi intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III

| No | Skala Nyeri | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|-------|---------------------|---------------|----------------|
| 1 | 1-3 (Nyeri Ringan) | 10 | 25,0 |
| 2 | 4-6 (Nyeri Sedang) | 25 | 62,5 |
| 3 | 7-9 (Nyeri Berat) | 5 | 12,5 |
| Total | | 40 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, September 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di PMB E Mustika Jaya Bekasi Timur dengan jumlah 40 responden, hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri 4-6 (Nyeri sedang) dengan jumlah 25 responden (62,5%).

2. Nyeri punggung setelah dilakukan Prenatal yoga pada ibu hamil trimester III
Intensitas Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan prenatal yoga menggunakan skala pengukuran nyeri faces Pain Scale-Revised (FPS-R) yang terbagi menjadi 3 skala nyeri.

Tabel 2 Frekuensi intensitas nyeri punggung setelah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III

| No | Skala Nyeri | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|-------|--------------------|---------------|----------------|
| 1 | 1-3 (Nyeri Ringan) | 28 | 70,0 |
| 2 | 4-6 (Nyeri Sedang) | 10 | 25,0 |
| 3 | 7-9 (Nyeri Berat) | 2 | 5,0 |
| Total | | 40 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, September 2023.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nyeri punggung setelah dilakukan prenatal yoga di PMB E Mustika Jaya Bekasi Timur dengan jumlah 40 responden, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 1-3 (Nyeri ringan) sebanyak 28 responden (70,0%).

B. Analisa Bivariat

Tabel 3 Pengaruh nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III

| Intensitas Nyeri | Sebelum dilakukan senam yoga | | Sesudah dilakukan senam yoga | |
|------------------|------------------------------|----------------|------------------------------|----------------|
| | Frekuensi (f) | Persentase (%) | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| 1-3 | 10 | 25 | 28 | 70 |
| 4-6 | 25 | 62,5 | 10 | 25,0 |
| 7-9 | 5 | 2,5 | 2 | 5,0 |
| Total | 40 | 100,0 | 40 | 100,0 |

Uji statistik ρ value $0,000 < \alpha (0,05)$.

Sumber : Data Primer, September 2023

Berdasarkan tabel 3 tabulasi silang pengaruh prenatal yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB E Mustika Jaya Bekasi Timur dengan jumlah 40 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden terjadi penurunan nyeri punggung setelah dilakukan prenatal yoga. Bahwa data yang diperoleh sebelum dilakukan Prenatal yoga yaitu 62,5% atau 25 responden dengan skala 4-6 (Nyeri sedang) kemudian setelah dilakukan prenatal yoga menjadi 28 responden (70%) dengan skala

nyeri 1-3 (Nyeri ringan)

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *spearman rank* dengan bantuan program SPSS 20 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan ρ value adalah $0,000 < \alpha (0,05)$. Bila ρ value $< \alpha (0,05)$ berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III. Hal ini menunjukkan bahwa 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H_0 yang menyatakan tidak pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil ditolak dan H_1 diterima. Jadi kesimpulannya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap berkurangnya nyeri punggung ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

A. Frekuensi Intensitas Nyeri Punggung sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil

Berdasarkan hasil penelitian pada table 1 sesuai dengan Teori Varney, 2006 yang menyatakan Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung merupakan gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung di masa lalu. Sebagai kemungkinan lain,

nyeri punggung dapat dirasakan pertama kalinya dalam kehamilan. Nyeri punggung sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Ibu hamil mencondongkan perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang menimbulkan rasa nyeri (Varney, 2006). Selain itu, Penyebab nyeri punggung bawah pada kehamilan dikarena penambahan berat badan secara drastis dan membesarnya rahim dapat menyebabkan otot bekerja lebih berat yang dapat menimbulkan tekanan pada otot dan sendi sehingga dapat menyebabkan peregangan berulang, selain itu peningkatan kadar hormon estrogen dapat menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung yang mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Hal ini sejalan dengan penelitian Emilia M, 2017 bahwa penyebab nyeri punggung dari sudut pandang biomekanik diakibatkan oleh perpindahan pusat gravitasi ke depan meningkatkan hiperekstensi lutut dan ketidakstabilan pelvis. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada vertebra lumbalis dan tekanan pada otot paraspinal. Tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar mengurangi aliran darah pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung terutama pada masa akhir kehamilan.

B. Frekuensi Nyeri punggung setelah dilakukan prenatal yoga

Berdasarkan hasil penelitian dalam tabel 2 tindakan mengatasi nyeri punggung dengan prenatal yoga sesuai dengan teori Prenatal yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2010). Dan prenatal yoga merupakan upaya praktis dalam menyalurkan tubuh, pikiran, dan jiwa,

yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Devi M, 2014). prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III. Prenatal yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi M, 2014). Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Lebang, 2015).

Prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan durasi selama 1-2 jam dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya. Dengan persiapan ibu hamil mengenakan pakaian yang longgar, berlatih tanpa alas kaki diatas matras yoga, menjaga perut agar tidak terlalu kenyang dan lapar, berlatih dipagi hari atau sore hari.

C. Pengaruh Nyeri punggung Sebelum dan Sesudah dilakukan Prenatal Yoga pada Ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian dalam tabel 3 sesuai dengan teori menurut Octavia (2018), prenatal yoga memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi dua kali selama satu minggu dengan durasi 60 menit dengan nilai p value 0,000. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Fitriani (2018) yang menyatakan bahwa prenatal gentle yoga efektif dalam menurunkan nyeri punggung

bawah pada ibu hamil trimester III, dilakukan satu minggu sekali dengan durasi 30 – 60 menit.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB E tahun 2023, maka dari itu diharapkan agar hasil penelitian ini dapat menjadi kajian bagi instansi pelayanan kesehatan agar prenatal yoga dapat diterapkan di berbagai pelayanan kesehatan sebagai salah satu metode non farmakologis dan terapi komplementer dalam mengatasi keluhan–keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil seperti nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo, Sulisty, dan Suharti. 2013. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.

Anshari, 2010. *Nyeri Punggung Bawah, Dalam :Anatomi dan Fisiologi NPB*, PERDOSSI,pp:5-15.

Devi M, Sulaiman, Rosnani, Jawiah. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal kedokteran dan kesehatan, volume 1, no. 1, Oktober 2014;47-53

Hakiki, 2010 *Nyeri Tulang Belakang Selama Kehamilan*.(di akses pada tanggal 9 November 2023) dari [:http://forikes-ejournal.com](http://forikes-ejournal.com)

Hellen, Varney. Jan M.Kriebs. Carolyn L.Gegor. 2006, *Buku Ajar asuhan Kebidanan*. Jakarta :EGC.

Hidayat A, 2010 *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta : Health Books.

June M. Sudarti, 2012. *Nyeri Dalam Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Emília M, 2017, et al. *Low Back Pain During Pregnancy*. Brazil

Fitriani L. 2018 *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata*. J Kesehat Masy.

G Gustina, N Nurbait, 2020, *Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri AyuKota Jambi*, Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi 9 (2), 240-245

Manuaba, IAC., I Bagus, dan IB Gde. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi kedua. Jakarta: EGC.

Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika.

Oktavita, A. 2018, *Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.

Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Surabaya: CV Jakad Publishing.

