

## Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Siskana Dewi Rosita<sup>1</sup>, Reni Purbanova<sup>2</sup>, Dwi Siswanto<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Mitra Husada Karanganyar

<sup>2</sup>Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Tujuh Belas Karanganyar

<sup>3</sup>Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Tujuh Belas Karanganyar

e-mail: [siskana030@gmail.com](mailto:siskana030@gmail.com)

### Abstrak

Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa kehamilan hingga periode pascanatal. Prenatal Yoga adalah serangkaian latihan pernafasan, olah tubuh sehingga dapat meminimalisirkan keluhan saat hamil, dan untuk mempersiapkan persalinan yang minim trauma. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, desain penelitian ini *pra eksperimen one group pra-post test desigh*, populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil trimester III di Griya Sehat Bidan Siska, sampel berjumlah 20 ibu hamil trimester III dengan menggunakan *simple random sampling*. Variabel independen adalah prenatal yoga dan variabel dependen adalah nyeri *punggung*. Hasil penelitian Tingkat nyeri punggung sebelum melakukan prenatal yoga yaitu 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 10 responden (50%) dan 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 6 responden (30%) dan 7-9 sejumlah 4 reseponden (20%) dan sesudah melakukan prenatal yoga 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 12 reseponden (60%), dan 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 6 reseponden, (30%) dan 7-9 sejumlah 2 reseponden (10%). Analisa data menggunakan uji *spearman rank* didapatkan dengan nilai signifikan  $0,000 < \alpha = 0,05$  menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

**Kata kunci** : Ibu hami trimester III, nyeri *punggung*, prenatal yoga

### Abstract

Back pain is a common complaint among pregnant women, and it can occur at any time during the pregnancy, not just during the third trimester. Prenatal Yoga is a series of breathing and body exercises designed to reduce pregnancy discomfort and prepare for childbirth with minimal trauma. This study aimed to determine the effect of prenatal yoga on back pain in third-trimester pregnant women. The type of research was quantitative. The research design was a pre-experimental one-group pre-post test design. The population was all third-trimester pregnant women at Griya Sehat Bidan Siska. The sample was 20 third-trimester pregnant women using simple random sampling. The independent variable was prenatal yoga, and back pain was the dependent variable. The results represent that the back pain level before prenatal yoga was 1-3 (mild) in 10 people (50%) and 4-6 (moderate) in 6 people (30%), and 7-9 in 4 people (20%) and after doing prenatal yoga 1-3 (mild) were 12 people (60%), and 4-6 (moderate) were 6, (30%) and 7-9 were 2 (10%). The spearman rank test result was a significant value of  $0.000 < \alpha = 0.05$ , indicating a meaningful relationship between the effect of prenatal yoga on back pain in third-trimester pregnant women.

**Keywords** : *back pain, prenatal yoga, third-trimester pregnant women*

### PENDAHULUAN

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan bertambah usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya . Nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. nyeri punggung saat hamil terjadi karena

adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksan (hormone yang membuat otot relasasi dan lemas). Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan. (Varney, 2006)

Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal, sedangkan seorang ibu hamil berhak menjalani kehamilan dengan minim keluhan, sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari dan hamil dengan nyaman.

Secara umum, nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar pelvis, dan tegangan dapat dirasakan diatas ligament tersebut.

Nyeri punggung yang tidak segera diatasi, dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Angka prevalensi nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta di antara wanita kelas atas di Nigeria.

Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 (Kristiansson, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86% (Gutke,2017). Hasil penelitian Ramachandra (2017) di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil. Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18%. Prevalensi *Low Back Pain* (LBP) meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat decade (Fitrina, 2018).

Kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil berdasarkan penelitian Hakiki (2015) 47% mengalami nyeri tulang belakang dari 180 ibu hamil yang diteliti. Sedangkan Ulfah, 2017 menemukan 58.1% ibu hamil mengeluh nyeri punggung dengan rincian nyeri sedang (29.0%), nyeri ringan (22.6%), dan nyeri berat (6.5%).

Nyeri punggung bawah adalah gangguan nyeri yang sangat umum dalam perawatan primer. Secara umum, 80% orang menderita rasa sakit ini setidaknya sekali dalam hidup mereka dan itu berulang pada 60% pasien. Gejala-gejala gangguan ini tidak terkait dengan penyebab etiologis atau neurologis tertentu pada 85% kasus dan tampaknya 23% pasien menderita nyeri selama lebih dari 12 minggu dan memiliki kondisi kronis (Yazdanpanahi, 2017). Nyeri punggung bawah pada kehamilan digambarkan sebagai nyeri pada daerah lumbal, diatas sakrum dan rasa nyeri tersebut bisa menjalar ke kaki, rasa nyeri seringkali bersifat tumpul dan diperburuk dengan fleksi tulang lumbar ke arah anterior (Casagrande, 2015)

Prenatal Yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil. Berlatih yoga pada masa kehamilan trimester III juga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil dan membantu proses persalinan. Prenatal Yoga alternative terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri, (Sindu, 2019).

Dijelaskan juga oleh Yi-Chin Sun dkk, 2010 bahwa perempuan yang mengikuti kelas prenatal yoga mengalami sedikit ketidaknyamanan fisik selama hamil dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengikuti kelas prenatal yoga. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah

untuk Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan preeksperimental design. Pre-eksperimental design adalah suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan atau eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan. Rancangan yang digunakan dalam penelitian disini yaitu one group pretest posttest. Menurut Notoatmodjo, 2010 One group pretest-posttest yaitu suatu rancangan yang tidak ada kelompok pembanding. Populasinya adalah Semua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di kelas ibu hamil griya sehat bidan siska sebanyak 20 orang. Teknik penelitian ini menggunakan total sampling. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan terikat. variabel bebas adalah prenatal yoga pada ibu hamil, variabel terikat adalah nyeri punggung pada trimester III. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring dan tabulating* dengan analisa data menggunakan *Spearman Rank*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil trimester III di kelas ibu hamil griya sehat bidan siska

No	Umur	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1	< 20 tahun	1	5 %
2	20-35 tahun	17	85 %
3	>36 Tahun	2	10 %
Total		20	100,0

Sumber : Data Primer Februari 2022

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20-35 tahun yakni sebanyak 17 responden (85%). Menurut Prawirohardjo,2015 usia merupakan variabel yang penting dalam mempengaruhi nyeri pada individu. Nyeri punggung pada ibu hamil dirasakan oleh semua usia terutama usia <20 tahun, dikarenakan ibu belum siap untuk menghadapi kehamilan. Tetapi dengan banyaknya usia hamil pada usia 20-35 tahun maka usia tersebut pun dipastikan banyak yang mengalami nyeri punggung terutama pada trimester III.

#### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan ibu hamil trimester III di kelas ibu hamil griya sehat bidan siska

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1	SMA	4	20 %
2	Sarjana	16	80 %
Total		20	100,0

Sumber : Data Primer Februari 2022

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mayoritas responden berpendidikan sarjana yakni sebanyak 16 responden (80%). Dengan semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuan dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan suatu masalah (Notoatmodjo, 2010)

### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester III di kelas ibu hamil griya sehat bidan siska

No	Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1	IRT	8	40 %
2	Swasta	5	25 %
3	PNS	4	20 %
4	Wiraswasta	3	15 %
Total		20	100,0

Sumber : Data Primer Februari 2022

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah sebagai IRT yakni sebanyak 8 responden (40%). Salah satu penyebab nyeri punggung adalah pekerjaan ibu rumah tangga, karena kebiasaan aktivitas sehari-hari ibu hamil dan disebabkan karena aplikasi body mekanik pada ibu hamil yang tidak tepat atau faktor mekanika yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap statis dan penambahan beban pada saat ibu hamil (Suharto, 2011).

### 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan paritas ibu hamil trimester III di kelas ibu hamil griya sehat bidan siska

No	Paritas	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1	Primipara	9	45 %
2	Multipara	7	35 %
3	Grandemultipara	4	20 %
Total		20	100,0

Sumber : Data Primer Februari 2022

Berdasarkan tabel 4. Menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan paritas primigravida yakni sebanyak 9 responden (45%). Sedangkan paritas sendiri dapat mempengaruhi respon ibu terhadap nyeri. Bagi ibu primigravida belum mempunyai pengalaman melahirkan dibandingkan ibu multigravida. Ibu yang pertama kali melahirkan akan merasa stres atau takut dalam menghadapi persalinan. Ibu multigravida sudah pernah melahirkan sehingga sudah punya pengalaman nyeri saat melahirkan. Ibu yang sudah mempunyai pengalaman melahirkan akan mampu merespon rasa nyeri tersebut. (Bobak, 2015)

## Data Khusus

### Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum mengikuti prenatal yoga

Tabel 5. Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum mengikuti prenatal yoga

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1	1-3 Nyeri ringan	10	50%
2	4-6 Nyeri sedang	6	30%
3	7-9 Nyeri berat	4	20%
Total		20	100,0

Sumber : Data Primer, Februari 2022

Berdasarkan tabel 5 menunjukan tingkat nyeri punggung sebelum mengikuti prenatal yoga pada ibu hamil trimester III dengan jumlah responden sejumlah 20 responden, yang mengalami (1-3) nyeri ringan sebanyak 10 reponden (50 %), 4-6 Nyeri sedang sebanyak 6 responden (30%), dan 7-9 Nyeri berat sebanyak 4 responden (20%).

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional, Konsekuensi yang tidak menyenangkan dari kerusakan jaringan aktual atau potensial. Keluhan sensorik yang

dilaporkan dapat berbentuk pernyataan seperti nyeri Rheumatoid arthritis sebagai salah satu penyakit nyeri (Muttaqin, 2013).

### Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah mengikuti prenatal yoga

**Tabel 6. Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah mengikuti prenatal yoga**

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1	1-3 Nyeri ringan	12	60%
2	4-6 Nyeri sedang	6	30%
3	7-9 Nyeri berat	2	10%
Total		20	100,0

Sumber : Data Primer Februari 2022

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan tingkat nyeri punggung setelah mengikuti prenatal yoga pada ibu hamil trimester III dengan jumlah responden sejumlah 20 responden, yang mengalami (1-3) nyeri ringan sebanyak 12 reponden (60 %), 4-6 Nyeri sedang sebanyak 6 responden (30%), dan 7-9 Nyeri berat sebanyak 2 responden (10%).

Nyeri punggung selama kehamilan dapat timbul sebagai akibat ketidakseimbangan antara kerja otot postural dan otot fasis yang terdapat pada daerah lumbalis, sehingga dapat menyebabkan otot lumbalis cenderung memendek disertai hyperlordosis dari lumbal sedang otot abdomen cenderung lentur dan perubahan sikap tubuh dari bertambahnya umur kehamilan karena berat berpindah kedepan akibat janin dalam kandungan semakin membesar dan juga di imbangi dengan adanya lordosis yang berlebihan pada lumbal. Pertambahan uterus mengarah kedepan menyebabkan ibu akan berusaha membagi berat dengan menarik bahu kebelakang. Sikap demikian akan menambah lordosis lumbal dengan akibat tekanan pada otot menimbulkan rasa nyeri di daerah punggung terutama pinggang bagian bawah (Sullivan, 2015)

### Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga

**Tabel 7. Tabulasi silang pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga**

Intensitas Nyeri	Sebelum mengikuti prenatal yoga		Setelah mengikuti prenatal yoga	
	Frekuensi (n)	Presentasi (%)	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1-3 Nyeri ringan	10	50%	12	60%
4-6 Nyeri sedang	6	30%	6	30%
7-9 Nyeri berat	4	20%	2	10%
Total	20	100,0	20	100,0

Uji Statistik value  $0,001 < \alpha (0,05)$

Sumber : Data Primer Februari 2022

Berdasarkan tabulasi silang pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga pada tabel 7 adalah sebelum mengikuti prenatal yoga terdapat 4 responden yang mengalami 7-9 Nyeri berat sebanyak 4 responden (20%), dan setelah melakukan prenatal yoga didapatkan yang mengalami 7-9 Nyeri berat sebanyak 2 responden (10%). Dengan uji statistik sperman rank

pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel. Hasil perhitungan Uji Statistik value  $0,001 < \alpha (0,05)$ . Bila value  $0,001 < \alpha (0,05)$  berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan  $H_1$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Prenatal Yoga merupakan olahraga yang didesain khusus bagi ibu hamil untuk mempersiapkan dalam menghadapi persalinan dengan cara melatih pernafasan, sikap tubuh, dan melatih otot-otot. Prenatal Yoga mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil selain membuat ibu hamil sehat dan bugar, senam hamil juga mempunyai manfaat salah satunya untuk mengurangi ketegangan otot yang dapat menyebabkan rasa nyeri di punggung dan pinggang. Prenatal yoga juga merupakan salah satu upaya mengurangi nyeri punggung pada kehamilan selain dengan cara pengobatan (farmakologi). Dengan juga melakukan body mekanik yang benar pada kehamilan yakni suatu sikap tubuh yang baik untuk menyesuaikan perubahan tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung yang lordosis sehingga ibu hamil tetap bisa menjalani proses kehamilan dengan minim keluhan seperti nyeri tulang belakang dan mempersiapkan persalinan yang sehat, nyaman, lancar dan minim trauma.

## SIMPULAN

Tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga yaitu 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 10 responden (50%) dan 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 6 responden (30%) dan 7-9 sejumlah 4 responden (20%) dan sesudah melakukan prenatal yoga 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 12 responden (60%), dan 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 6 responden, (30%) dan 7-9 sejumlah 2 responden (10%). Hasil uji statistic *spearman rank* diperoleh p-value sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$ , dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. 2013. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar- Ruzz
- Arikunto, S. 2012. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Bobak, dkk. 2015. Buku Ajar Keperawatan Maternitas Ed. 4. Jakarta: EGC
- Brayshaw, Eileen. 2008. Senam Hamil & Nifas: Pedoman Praktis Bidan. Jakarta: EGC
- Dewi Candra Resmi, Soeharyo Hadi Saputro, Runjati. 2017. Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. Jurnal Ilmiah Kesehatan 2017
- Fraser, Diane M. 2009. Buku Ajar Bidan Myles. Jakarta : EGC
- Hidayat, Aziz Alimul. 2007. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Mansjoer, Arif, dkk. 2005. Kapita Selekta Kedokteran. Jakarta: Media Aesculapius
- Manuaba, Ida, dkk. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- Nolan, Mary. 2003. Kehamilan dan Melahirkan. Jakarta : Arcan
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmojo, Soekidjo. 2010. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Rineka cipta. Jakarta.
- Price, Sylvia A. Wilson, Lorraine M. 2006. Patofisiologi Konsep Klinis ProsesProses Penyakit. Jakarta: EGC
- Resmi, C.D, Saputro, S.H, Runjati. Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kaliajar.
- Romauli, Suryati. 2011. Buku Ajar Askeb I: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Saminem. 2009. Kehamilan Normal: Seri Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC

- Schott, Judith. Priest, Judy. 2009. Kelas Antenatal: Seri Praktik Kebidanan, Ed.2. Jakarta: EGC
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Varney, Helen. (2006). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Vol.1. Jakarta : EGC
- W.Hanton, Thomas. 2009. Ibu Kuat Bayi Sehat: Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Widdowson, Rosalind. 2010. Yoga Untuk Masa Kehamilan. Jakarta: Erlangga
- Yi-ChinSun MS, CNM, RN (Head Nurse) aYaChiHungMS (Instructor) bYuanmay Chang PhD RN (Assistant Professor) acSuChenKuoPhD, CNM, RN(Associate Professor)d Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth selfefficacy in Taiwan.