

## EFEKTIFITAS PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB A CIBINONG-DEPOK TAHUN 2025

Abela Mayunita<sup>1\*</sup>, Melisa Putri Rahmadhena<sup>2</sup>, Bunga Romadhona  
Haque<sup>3</sup>, Lili Anggraini<sup>4</sup>, Dyah Mayasari Fatwa<sup>5</sup>, Wiwin Widyastuti<sup>6</sup>

E-mail Koresponden: mayunitaabela@yahoo.co.id

### **ABSTRACT**

*Pregnancy is a physiological process, but during pregnancy pregnant women need midwifery care to evaluate their health and pregnancy conditions. Evaluation of pregnancy process through regular maternal and fetal health checks beneficial for mother pregnancy progresses optimally. During pregnancy, women may experience some physical discomfort that sometimes interferes with the activities pregnant women. Physical discomforts commonly experienced by mothers include nausea, vomiting, waist, pelvis, and shortness of breath. Yoga is one activities or exercises done by everyone including pregnant women. Knowing the Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. This study uses an experimental research design, which is a research design carried out by providing treatment or intervention on the subject to be studied. The results of the Wilcoxon range list test obtained a p-value of  $0.000 < 0.005$  which means that there is an Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain in Trimester III Pregnant Women at BPM A Cibinong-Depok. There is an Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at BPM A Cibinong-Depok t is hoped that this study can provide knowledge about the benefits of prenatal yoga as a non-pharmacological therapy to reduce back pain in pregnant women.*

**Keywords:** Prenatal Yoga, Nyeri Punggu, Pregnant Women

### **ABSTRAK**

Kehamilan merupakan proses fisiologis, tetapi dalam masa kehamilan tersebut ibu hamil memerlukan asuhan kebidanan untuk mengevaluasi kondisi kesehatan dan kehamilannya. Evaluasi proses kehamilan melalui pemeriksaan kesehatan ibu hamil dan janin secara teratur bermanfaat bagi ibu agar kehamilan berlangsung optimal. Selama masa hamil perempuan dapat saja mengalami beberapa ketidaknyamanan fisik yang terkadang mengganggu aktifitas ibu hamil. Ketidaknyamanan fisik yang umumnya dialami oleh ibu antara lain mual, muntah, nyeri pada pinggang, panggul, dan sesak nafas. Yoga merupakan salah satu aktivitas atau latihan yang dapat dilakukan oleh semua orang termasuk ibu hamil. Mengetahui Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental, yaitu suatu desain penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek yang akan diteliti. Hasil uji wilcoxon range list didapatkan nilai p-value  $0,000 < 0,005$  yang artinya terdapat Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di BPM A Cibinong-Depok. Terdapat Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di BPM A Cibinong-Depok. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang manfaat prenatal yoga sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** Prenatal Yoga, Myeri Punggu, Ibu Hamil

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis, tetapi dalam masa kehamilan tersebut ibu hamil memerlukan asuhan kebidanan untuk mengevaluasi kondisi kesehatan dan kehamilannya. Evaluasi proses kehamilan melalui pemeriksaan kesehatan ibu hamil dan janin secara teratur bermanfaat bagi ibu agar kehamilan berlangsung optimal. Selama masa hamil perempuan dapat saja mengalami beberapa ketidaknyamanan fisik yang terkadang mengganggu aktifitas ibu hamil. Ketidaknyamanan fisik yang umumnya dialami oleh ibu antara lain mual, muntah, nyeri pada pinggang, panggul, dan sesak nafas. Yoga merupakan salah satu aktivitas atau latihan yang dapat dilakukan oleh semua orang termasuk ibu hamil. Yoga dalam kehamilan atau sering disebut dengan prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil dan mampu membuat mood ibu menjadi lebih baik (Sarwono, 2021)

Prenatal Yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan (Fauziah, Sanjaya, Novianasari, et al., 2020). Nyeri punggung bawah atau low back pain pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan akibat membesarnya

rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi. Nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri yang paling sering terjadi di dunia maupun Indonesia. 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 (Mu'alimah, 2021)

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 (Octavia & Ruliati, 2020)

Menurut WHO (World Health Organization), AKI secara Global mengalami penurunan lebih dari sepertiga dari tahun 2000 hingga 2020. Diperkirakan sekitar 810 wanita terus meninggal setiap hari karena komplikasi saat kehamilan dan persalinan. Sebagian besar penyebabnya yaitu penyebab yang dapat dicegah atau diobati seperti penyakit menular dan komplikasi saat kehamilan dan persalinan. Adanya pandemi covid-19 telah menyebabkan gangguan besar pada layanan kesehatan sehingga memperburuk resiko terutama bagi keluarga yang paling rentan (WHO, 2020). Di Indonesia Angka Kematian Ibu (AKI) masih terjadi hingga saat ini. Data kementerian kesehatan menunjukkan terdapat 6.856 jumlah kematian ibu tahun 2021, meningkat dari sebelumnya 4.197 jumlah kematian ibu pada tahun 2020. Deputi Bidang Kesetaraan Gender Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA), Lenny Rosalin menyebut peran laki-laki sangat penting untuk dapat mencegah bahkan menurunkan AKI. Partisipasi dalam penurunan AKI untuk mengatasi Tiga Terlambat dengan partisipasi dalam perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K) melalui Suami SIAGA. Sedangkan untuk mengatasi Empat Terlalu dengan partisipasi dalam keluarga berencana seperti perencanaan jumlah anak (Kemenkes RI, 2022)

Angka Kematian Ibu Pada tahun 2021 menunjukkan 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 kematian. Upaya percepatan penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan

persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan keluarga berencana (KB) termasuk KB pasca persalinan (Kemenkes RI, 2022). Menurut Profil Kesehatan 2020, Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991- 2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, namun tidak berhasil mencapai target MDGs yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil SUPAS tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MDGs. diperkirakan pada tahun 2024 AKI di Indonesia turun menjadi 183/100.000 kelahiran hidup dan di tahun 2030 turun menjadi 131 per 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan RI, 2020)

Hasil penelitian Siskana Dewi Rosita, dkk tahun 2022 pada 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. 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 responden (60 %), 4-6 Nyeri sedang sebanyak 6 responden (30%), dan 7-9 Nyeri berat sebanyak 2 responden (10%) (Mu'alimah, 2021)

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb A Cibinong-Depok".

#### TINJAUAN PUSTAKA

Yoga berasal dari bahasa Sansekerta yang artinya untuk memikul atau bergabung bersama. Definisi dan gerakan yoga ditemukan dalam kitab Yoga Sutra yang ditulis oleh Rsi Patanjali pada 3000 SM yang merupakan seorang guru besar dan fisioterapi India. Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Zelharsandy, 2022).

Manfaat prenatal yoga yaitu Membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamentligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selamakehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum

pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut, relaksasi dan mengatasi stres. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan, menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri saat his (Hardianty, 2020).

Menurut The International Association for the Study of Pain (IASP), nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP) adalah nyeri pada daerah superior oleh garis transversal imajiner yang melalui ujung prosesus spinosus dari vertebra thorakal terakhir, daerah inferior oleh garis transversal imajiner yang melalui ujung processus spinosus dari vertebra sakralis pertama dan lateral oleh garis vertikal yang ditarik dari batas lateral spina lumbalis (Guyton, 2024; Rinta 2023). Nyeri punggung bawah atau low back pain pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Tyastuti, 2020). Etiologi nyeri punggung bawah yaitu

a. Penambahan berat badan secara drastis NPB terjadi pada ibu hamil trimester II-III karena merupakan nyeri yang terjadi akibat perubahan postur yang terjadi akibat penambahan beban kandungan yang semakin besar yang menyebabkan pertambahan sudut lengkungan tulang belakang. Pertambahan sudut lengkungan menyebabkan

- fleksibilitas dan mobilitas dari lumbal menjadi menurun. NPB kadang akan menyebar sampai ke panggul paha dan turun ke kaki, kadang akan meningkatkan nyeri tekan di atas simpisis pubis. Nyeri tersebut bisa muncul seiring dengan penambahan berat badan
- b. Pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur Uterus akan membesar pada bulan-bulan pertama dibawah pengaruh estrogen dan progesteron yang kadarnya meningkat. Berat uterus itu normal lebih kurang 30 gram. Pada akhir kehamilan (40 minggu), berat uterus itu menjadi 1.000 gram. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada lordosis lumbal 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 (Emília et al., 2020). Membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan tegangan pada otot dan sendi (Tyastuti, 2020).
  - c. Peregangan berulang Menurut Tyastuti (2020) faktor penyebab nyeri punggung bawah yaitu pembesaran payudara dapat berakibat ketegangan otot, kelelahan, posisi tubuh membungkuk ketika mengangkat barang, kadar hormon yang meningkat menyebabkan kartilage pada sendi besar menjadi lembek dan posisi tulang belakang hiperlordosis.
  - d. Peningkatan kadar hormon estrogen terhadap ligamen Penyebab NPB pada wanita hamil adalah adanya perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung (connective tissue) sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot.

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental, yaitu suatu desain penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek yang akan diteliti. Dari data register yang didapatkan dari PMB A Cibinong Depok, terdapat ibu hamil trimester III yang berjumlah 11 orang dengan berbagai keluhan ketidaknyamanan Trimester III diantaranya mengeluh kram kaki 2 orang, nyeri perut bagian bawah 2 orang, sulit tidur 1 orang dan nyeri punggung 6 orang. Hal tersebut menandakan bahwa dari sebagian keluhan ibu hamil trimester III yang paling banyak di alami adalah nyeri punggung. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan kualitas ibu hamil memburuk, tidak dapat beraktifitas dengan nyaman, cemas bahkan depresi. Survey pendahuluan dari 16 PMB belum ada yang menerapkan Prenatal Gentle Yoga sebagai pilihan bagi ibu hamil yang ingin mengatasi ketidaknyaman punggung selama masa kehamilan.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan Dan Paritas.

No	Variabel	f	%
1	<b>Usia</b>		
	<20 Tahun	1	3
	20-35 Tahun	28	94
	>35 Tahun	1	3
2	<b>Pendidikan</b>		
	SD-SMP	4	13
	SMA	22	74
	PT	4	13
3	<b>Pekerjaan</b>		
	Tidak Bekerja	4	13
	Karyawan	22	74
	PNS	4	4
5	<b>Paritas</b>		
	Primipara	15	50
	Multipara	15	50
	Grandemulti	0	0

Sumber: data primer

Dari tabel 1 dapat dilihat ibu hamil trimester III mayoritas berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 28 responden (94%), ibu hamil trimester III mayoritas pendidikan SMA sebanyak 22 responden (74%), ibu hamil trimester III mayoritas bekerja sebagai karyawan sebanyak 22

responden (74%), ibu hamil trimester III mayoritas primipara dan multipara dengan jumlah masing-masing responden 15 ibu hamil (50%) yaitu 18 (51,4%) responden memiliki anak dengan pergaulan yang tidak baik.

Tabel 2. Nyeri Punggung Sebelum Dilakukannya Prenatal Yoga

Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentase
Ringan	0	0
Sedang	28	93%
Berat	2	7%
Total	30	100%

Berdasarkan table nyeri punggung sedang 28,0 (93.0%) lebih banyak disbanding nyeri ringan 0

(0%). Nyeri punggung berat 2.0 (7.0%).

**Tabel 3. Nyeri Punggung Setelah Dilakukannya Prenatal Yoga**

Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentase
Ringan	25	83%
Sedang	5	17%
Berat	0	0
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 3 mayoritas ibu hamil trimester III mengalami

penurunan nyeri punggung menjadi ringan sebanyak 25 responden (83%).

**Tabel 4. Uji *Wilcoxon Range List***

		N	Z	P-Value	
Nyeri Punggung Sesudah-Nyeri Punggung Sebelum	<i>Negatif Rank</i>	30			Yoga
	<i>Positif Rank</i>	0			
	<i>Ties</i>	0	-5.324	0.000	
	<i>Total</i>	30			

Berdasarkan tabel 4 dari hasil uji wilcoxon range list didapatkan nilai p-value  $0,000 < 0,005$  yang artinya terdapat Efektivitas Prenatal

terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di BPM A Cibinong-Depok.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Ibu hamil trimester III mayoritas pendidikan SMA sebanyak 22 responden (74%). Penelitian ini sejalan dengan (Mutmainah & Rodiyah, 2020) 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.

Tingkat pendidikan dapat menjadi satu dari sekian penyebab yang mempunyai pengaruh terhadap ibu hamil dalam pengambilan keputusan untuk melakukan senam hamil yang dapat berpengaruh pada tingkat kecemasan selama masa

kehamilan yang dapat menjadi

aspek sosial dalam memberikan respon yang lebih rasional dan memiliki pengetahuan terhadap kesehatannya

dibandingkan dengan pendidikan yang rendah. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin besar peluang untuk mencari pengobatan ke pelayanan kesehatan. Sebaliknya rendahnya pendidikan akan menyebabkan seseorang

mengalami stres, dimana stres dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapatkan orang tersebut (Prawirohardjo, 2020).

Menurut asumsi peneliti pendidikan mempengaruhi pada pengembangan potensi diri dalam kecerdasan ibu bumil. Pendidikan salah satu aspek yang berperan dalam meningkatkan kecerdasan dan pola berpikir, pengetahuan yang cukup baik berdampak pada kemampuan pengetahuan yang

dimiliki dan pola berpikir cukup. Pendidikan menengah (SMA/SMK) merupakan pendidikan yang diberikan dengan kemampuan pola berpikir yang cukup bila dibandingkan dengan pendidikan dasar (SD, SMP). Oleh karena itu, pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang dimana semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula pengetahuan dan pola pikirnya tentang manfaat senam hamil yang mampu memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur dan kecemasnya. Hal itu membuktikan ibu-ibu dengan pendidikan tinggi lebih antusias untuk mencoba melakukan keterampilan sendiri di rumah.

#### **Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan**

Ibu hamil trimester III mayoritas bekerja sebagai karyawan sebanyak 22 responden (74%). Penelitian ini sejalan dengan (Journals & Tambunan, 2021) menunjukkan bahwa sebagian besar responden pekerjaannya sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga) yaitu 16 responden (84,2%).

Salah satu penyebab nyeri punggung adalah pekerjaan ibu rumah tangga, hal ini karena aktivitas ibu sehari-hari di rumah seperti mengangkat benda, menggendong anak posisi duduk yang kurang benar ataupun posisi punggung tidak tepat. Hal ini menyebabkan adanya kesalahan dalam tulang punggung ataupun cedera pada pinggang.

Nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III dikarenakan ibu hamil terlalu banyak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, ketika ibu hamil harus mengurus rumah tangga, serta kurang beristirahat. Meskipun nyeri punggung pada ibu hamil bukan menjadi faktor kematian ibu namun

sangat perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri tersebut karena dengan adanya rasa nyeri pada punggung akan mengganggu aktifitas ibu hamil sehari-hari. Penatalaksanaan nyeri punggung salah satunya dengan menggunakan teknik non farmakologi yaitu yoga yang tidak memiliki efek samping untuk kesehatan ibu dan janin (Octavia & Ruliati, 2020).

Menurut asumsi peneliti pekerjaan seseorang dapat mencerminkan sedikit banyaknya informasi yang diterima, informasi tersebut akan membantu seseorang dalam mengambil keputusan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.

#### **Karakteristik Berdasarkan Paritas**

Ibu hamil trimester III mayoritas primipara dan multipara dengan jumlah masing-masing responden 15 ibu hamil (50%) menurut penelitian (Fauziah, Sanjaya, Novianasari, et al., 2020) 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. Semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka resiko terjadinya nyeri punggung lebih besar dibandingkan wanita hamil primigravida karena primigravida belum pernah

mengalami peregangan sebelumnya (Varney, 2020).

Menurut peneliti ibu yang melahirkan lebih dari satu kali beresiko mengalami nyeri punggung karena otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar.

### **Nyeri Punggung Sebelum diberikan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB A Cibinong-Depok**

Berdasarkan tabel 2 mayoritas ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 28 responden (93%). Penelitian ini sejalan dengan (Ashari et al., 2019) diketahui bahwa dari 30 responden skala nyeri 0 sebanyak 0 (0%) ibu hamil, skala nyeri 1-3 sebanyak 16 (53,33%) ibu hamil, skala nyeri 4-6 sebanyak 14 (46,67%) ibu hamil, skala nyeri 7-9 sebanyak 0 (0%) ibu hamil, skala nyeri 10 sebanyak 0 (0%) ibu hamil.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Triyani et al., 2021) menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam hamil diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 4,69; median (nilai tengah) adalah 5,00; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 5; standar deviasi adalah 1,138; nilai minimum skala nyeri adalah 3 dan nilai maksimum skala nyeri adalah 7.

Ketika ibu hamil mengalami nyeri yang dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu Usia, kondisi kesehatan yang buruk, masalah psikologik dan psikososial, artritis degenerative, Merokok, duduk atau berdiri berjam-jam., dan obesitas. Untuk mengatasi nyeri punggung bisa dilakukan olahraga, kompres panas dan dingin, memperbaiki postur dan konsultasi. Penanganan olahraga bisa yang bisa dilakukan yaitu dengan prenatal yoga.

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan. Ada beberapa cara tindakan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Journals & Tambunan, 2021)

Menurut asumsi nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulangtulang, terutama didaerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Dan sering terjadi karena titik dan keseimbangan ibu berubah dari kondisi semula. 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.

### **Nyeri Punggung Sesudah diberikan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB A Cibinong-Depok**

Berdasarkan tabel 3 mayoritas ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 25 responden (83%). Penelitian ini juga sejalan dengan (Ashari et al., 2020)

diketahui bahwa dari 30 responden skala nyeri 0 sebanyak 0 (0%) ibu hamil, skala nyeri 1-3 sebanyak 21 (70%) ibu hamil, skala nyeri 4-6 sebanyak 9 (30%) ibu hamil, skala nyeri 7-9 sebanyak 0 (0%) ibu hamil, skala nyeri 10 sebanyak 0 (0%) ibu hamil.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Triyani et al., 2021) setelah diberikan senam hamil diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 2,50; median (nilai tengah) adalah 3,00; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 3; standar deviasi adalah 1,155; nilai minimum skala nyeri adalah 1 dan nilai maksimum skala nyeri adalah 4.

Prenatal yoga merupakan sebagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya (Ashari et al., 2020) peran ibu dalam mengikuti yoga hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil.

Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil karena didalam yoga hamil terdapat gerakan yang dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan

Menurut asumsi peneliti Yoga dalam kehamilan dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama. Otot-otot sekitar panggul akan dibuat lebih kuat dan elastic sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga mengurangi rasa nyeri panggul dan

punggung selama kehamilan serta memperlancar proses persalinan.

### **Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB A Cibinong-Depok**

Hasil *uji wilcoxon range list* didapatkan nilai p-value  $0,000 < 0,005$  yang artinya terdapat Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di BPM A Cibinong-Depok.

Penelitian ini sejalan dengan (Ashari et al., 2019) diketahui bahwa rata-rata pengaruh skala nyeri punggung pada ibu hamil dengan melakukan prenatal yoga sebesar 0,367 dengan standart deviasi 0.615 hasil uji statistic dengan menggunakan uji T pair dependent mendapatkan nilai signifikan 0.003 lebih kecil dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III diklinik Krakatau Bandar Lampung Provinsi Lampung tahun 2019 dan pengaruh prenatal yoga paling kecil 0,137 serta pengaruh prenatal yoga paling besar 0,596.

Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari India dan menjadi semakin diakui dan digunakan di Negara maju sebagai praktik kesehatan untuk berbagai ilmu imunologi, neuromuskuler, psikologis, dan kondisi nyeri. Kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta istilah "Yug" diterjemahkan sebagai "untuk bersatu", arti lebih luas berarti bekerja menuju pengalaman diri dan meningkatkan kesehatan diri. Yoga berpotensi untuk menciptakan keseimbangan di sepanjang dimensi emosional, mental, fisik, dan spiritual. Yoga merupakan system yang komprehensif yang menggunakan postur fisik (asana), latihan pernafasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (dharana

dan dhyana). Praktisi yoga dikenal dengan “yogi” yang diharapkan mencapai “Brahman” yaitu pencerahan paripurna dimana manusia menyadari hakikat diri sejati, sebagai bagian dari alam semesta (Triyani et al., 2021)

Berdasarkan penelitian (Dewi et al., 2020) menurut uji statistik Spearman Rank pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan value adalah  $0,001 < \alpha$  (0,05). Bila value  $< \alpha$  (0,05) berarti ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima. Jadi kesimpulannya ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Fauziah, Sanjaya, & Novianasari, 2020). Dan senam 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. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung

Menurut asumsi peneliti nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan sehingga bisa menimbulkan kelelahan, yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian punggung.

## KESIMPULAN

Hasil Uji wilcoxon *range list* didapatkan nilai  $p$ -value  $0,000 < 0,005$  yang artinya terdapat Efektivitas *Prenatal Yoga* terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di BPM A Cibinong-Depok.

## Saran

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang manfaat prenatal yoga sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sebagai bahan dasar dan referensi atau penunjang bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya. Dan dapat digunakan untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut terkait dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III maupun penelitian yang lainnya. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan penyuluhan atau KIE tentang pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Diharapkan penelitian ini menjadi sumber kajian terhadap materi pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii serta referensi bagi mahasiswa dalam memberikan pengethauna pada ibu hamil tm iii pada nyeri punggung di stikes abdi nusantara jakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D. (2022). Efektivitas Wedang Jahe Dan Daun Mint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Pmb Yf Kota Bukittinggi Tahun 2017. *Human Care Journal*, 2(3). <https://doi.org/10.32883/Hcj.V2i3.642>
- Aisyah, S. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Kehamilan Trimester Iii Di Polindes Jabung. *Jurnal*

- Kebidanan*, 8(2), 10.  
<https://doi.org/10.30736/midpro.v8i2.11>
- Andaeni, W. R., Kristiningrum, W., Purdianti, R. S., & Liana, V. (2021). *Gerakan Yoga Untuk Mengatasi Dismenore Pada Remaja*. 165-173.
- Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikharunnisai, A. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Influence Of Yoga Prenatal Gym To Decreasing In Anxiety Of Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1, Maret), 55-62. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/5554>
- Betan, M. O., Hamu, A. H., Kapitan, M., Lepat, G. S., Oni Betan, M., Helena Hamu, A., Kapitan, M., Soleman Lepat, G., & Studi Keperawatan Kupang Poltekkes Kemenkes Kupang, P. (2021). Efektifitas Terapi Musik Klasik Dan Relaksasi Otot Pada Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Masa Pandemi Covid-19. *Flobamora Nursing Journal*, 1(1), 12-18. <http://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/fnj/article/view/653>
- Dewi, S. S. S., Napitupulu, M., & Nasution, I. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pargarutan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 5(2), 47. <https://doi.org/10.51933/Health.v5i2.302>
- Dewiyanti, P. A. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Post Operasi Kanker Payudara*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). Aki Dan Akb Jawa Barat. *Kebidanan*.
- Enggar, E., & Gintoe, H. L. (2019). Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester Iii. *Voice Of Midwifery*, 9(1), 796-805. <https://doi.org/10.35906/VoM.v9i1.91>
- Eti, S., Eka, P. A. N. L., & Lenny, A. (2018). Efektivitas Vitamin B6 (Piridoksin) Dan Wedang Jahe Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum Di Polindes Terong Tawah Kecamatan Labuapi Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(2), 105-112.
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri. *Jurnal Maternitas Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(2), 134-140. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2432937&val=23287&title=Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2432937&val=23287&title=Pengaruh%20Prenatal%20Yoga%20Terhadap%20Pengurangan%20Nyeri%20Punggung%20Pada%20Ibu%20Hamil%20Trimester%20Iii)
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., Novianasari, R., Studi Kebidanan, P., & Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Maternitas Uap (Jaman Uap) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(2), 1-7. <http://journal.aisyahuniversit.ac.id/index.php/jaman/index>
- HARDIANTI, R. J., Yuniarti, Y., Yanniarti, S., Lubis, Y., & Hartini, L. (2019). *Perbedaan Senam Hamil Dan Prenatal*

- Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Wilayah Puskesmas Basuki Rahmat Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Journals, M., & Tambunan, R. (2021). Hubungan Gerakan Panggul Pada Prenatal Yoga Yang. 38-45.
- Kemenkes RI. (2022). Peran Bidan Dalam Menurunkan Aki Dan Akb. *Kebidanan*.
- Liananiar, Harahap, F. S. D., & Liesmayani, E. E. (2020). Analisis Pengaruh Konsumsi Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-8.  
<https://doi.org/10.36763/Healthcare.V9i1.49>
- Mu'alimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii The Effect Of Prenatal Yoga On Back Pain In Third Trimester Of Pregnant Women I N F O A R T I K E L Abstrak. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12-16.
- Mutmainah, V. T., & Rodiyah, D. (2020). Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Latar Belakang Menghadapi Menurut Upaya Dan Suami , *Konseling , Emotional Freedom Senam Hamil Komplementer Yang Merupakan Dari Kebidanan Melebihi Dari Yang Seharusnya Karena Atau Kepanikan Yang Adalah Kebugaran Yang*.
- Ningsih, D. A., Fahrani, M., Azhari, M., & Oktarina, M. (2020). Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Smart Kebidanan*, 7(1), 1.  
<https://doi.org/10.34310/Sjkb.V7i1.320>
- Nugraha, R. N., Lalandos, J. L., & Nurina, R. L. (2019). Hubungan Jarak Kehamilan Dan Jumlah Paritas Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil Di Kota Kupang. *Cendana Medical Journal (Cmj)*, 7(2), 273-280.
- Octavia, Avinta Mega, & Ruliati. (2020). Trimester (In The Village Of Bandung, Sub-District Of Diwek, Jombang Regency). *Jurnal Kebidanan Volume 9 No 2 September 2020*, 9(2), 122-131.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan* (A. B. Saifuddin (Ed.); Keempat). Pt. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Profil Kesehatan RI. (2020). Aki Dan Akb. *Kesmars: Jurnal Kesehatan*.
- Putri, A., Windayanti, H., Sri, H., & Dewi, K. (2022). Literatur Riview : Yoga Antenatal Untuk Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Prosidingseminar Nasional Dan Call For Paper Kebidananuniversitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 740-751.
- Ristica, O. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(2), 78-82.  
<https://doi.org/10.25311/Keskom.Vol2.Iss2.49>
- Rudiyanti, N., & Rosmadewi, R. (2020). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan Dan Stres Dengan Emesis Gravidarum Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7.  
<https://doi.org/10.26630/Jkep.V15i1.1253>
- Sarwono. (2021). Ilmu Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3.
- Simbolon, G. A. H., & Siburian, U. D.

- (2021). Efektifitas Teknik Rebozo Dalam Lama Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Primigravida Di Wilayah Kabupaten Tapanuli Utara Bulan Januari S/D Oktober 2020. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(1), 140.  
<https://doi.org/10.36418/Syntax-Literate.V6i1.4686>
- Triyani, I., Andayani, A., Apriani, T. A., Sari, Ayu Nur I., Komala, D., & Bolo, M. D. (2021). Penyuluhan Tentang Cara Mengurangi Dismenore Pada Remaja Dengan Teknik Yoga. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 0(0), 132-136.
- Who. (2020). *Maternal Mortality*.
- Who. (2021). *Aki Dan Akb. Angka Kematian Ibu Dan Bayi*, 3.
- Yanti, D., & Kristiana, E. (2020). Efektifitas Relaksasi Teknik Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Seksio Sesarea. *Conference On Innovation And Application Of Science And Technology, Ciastech*, 177-184.  
<http://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/ciastech/article/view/1102/905>
- Yunitasari, I., Suwanti, S., & Halimatusyaadiah, S. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Jurnal Midwifery Update (Mu)*, 3(2), 107.  
<https://doi.org/10.32807/Jmu.V3i2.117>
- Zelharsandy, V. T., & Anggeriani, R. (2022, April). Penyuluhan dan Pelaksanaan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil di PMB Griya Bunda Ceria Palembang. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat* (Vol. 2, No. 1, pp. 181-184).