

## **PENGARUH *PRENATAL* YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB D KECAMATAN SUKMAJAYA KOTA DEPOK TAHUN 2023**

**Yulita Nengsih<sup>1</sup>, Eka Maulana N<sup>2</sup>, Imalatul Khairah<sup>3</sup>**  
Program studi Profesi Bidan, STIKes Mitra RIA Husada Jakarta,  
JL. Karya Bhakti No. 3 Cibubur, Jakarta Timur 13270, Indonesia

\*Email Korespondensi : [yulitanengsih2022@gmail.com](mailto:yulitanengsih2022@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan pada fisik dan psikologis, perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda tiap trimester kehamilan, diantaranya nyeri punggung bawah pada kehamilan. Nyeri punggung pada kehamilan dapat diatasi salah satunya dengan melakukan gerakan prenatal yoga. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *prenatal* yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode penelitian menggunakan penelitian *quasi eksperimental*. Dengan desain *one group pretest posttest*, populasi penelitian adalah ibu hamil trimester III dengan sampel sebanyak 15 responden. Data dikumpulkan dengan cara mengukur rasa nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal* yoga dengan menggunakan SOP *prenatal* yoga dan lembar observasi Numerical Rating Scales (NRS), kemudian data diolah dan dianalisis menggunakan uji saphiro wilk. Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan intervensi rasa nyeri terbanyak adalah nyeri sedang 53,4% dan setelah diberikan intervensi didapatkan data nyeri terbanyak adalah nyeri ringan 46%. Hasil uji statistic didapatkan nilai rata-rata sebelum intervensi sebesar 0,125 dan rata-rata sesudah intervensi menjadi 0,52 dengan nilai p sebesar 0,000. Kesimpulan dari penelitian adalah dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB D Kota Depok. Sehingga disarankan untuk bidan melakukan *prenatal* yoga sebagai salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada kehamilan.

Kata kunci: Nyeri punggung ibu hamil, *prenatal* yoga

## ***THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON BACK PAIN IN III TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN TPMB D SUKMAJAYA DISTRICT, DEPOK CITY, 2023***

### **ABSTRACT**

*The pregnancy process will cause pregnant women to experience physical and psychological changes, these changes often cause discomfort which will be felt differently in each trimester of pregnancy, including lower back pain during pregnancy. One way to overcome back pain during pregnancy is by doing prenatal yoga movements. The aim of this study was to determine the effect of prenatal yoga on back pain in pregnant women in the third trimester. The research method uses quasi-experimental research. With a one group pretest posttest design, the research population was third trimester pregnant women with a sample of 15 respondents. Data was collected by measuring pain before and after prenatal yoga using the prenatal yoga SOP and Numerical Rating Scales (NRS) observation sheet, then the data was processed and analyzed using the Shapiro Wilk test. The research results obtained before the intervention was given, the highest pain was moderate pain, 53.4%, and after the intervention was given, the highest pain data was obtained, the highest pain was mild pain, 46%. The results of statistical tests showed that the average value before the intervention was 0.125 and the average after the intervention was 0.52 with a p value of 0.000. The conclusion of the research is that it can be concluded that there is an influence of prenatal yoga on back pain in pregnant women in the third trimester at TPMB D, Depok City. So it is recommended that midwives do prenatal yoga as a way to reduce back pain during pregnancy.*

*Keywords : Back pain for pregnant women, prenatal yoga*

## PENDAHULUAN

Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan pada fisik dan psikologis, perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda tiap trimester kehamilan, diantaranya nyeri punggung bawah pada kehamilan <sup>(1)</sup>. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan <sup>(2)</sup>. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, jumlah kehamilan di Indonesia mencapai 5.291.143 orang. Sedangkan ibu hamil di Provinsi Jawa Barat tahun 2018 sebesar 966.319 orang <sup>(3)</sup>. Dan prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menurut data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Barat tahun 2018 <sup>(4)</sup>.

Nyeri punggung dapat menimbulkan kesulitan berjalan dan dapat bersifat muskuloskeletal atau dapat berhubungan dengan gangguan panggul seperti infeksi. Upaya untuk menangani nyeri punggung ada farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis bisa diberikan dengan *agen antiinflamasi non-steroid, analgesic*, relaksan otot. <sup>(5)</sup>. Ada beberapa upaya untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III antara lain akupuntur, mekanika tubuh, massage, senam hamil, mandi air hangat dan olahraga yoga (prenatal yoga). Diantara beberapa upaya di atas untuk mengatasi nyeripunggung bawah pada ibu hamil, olahraga prenatal yoga (pregnancy yoga) memiliki keunggulan yaitu media self help yang akan memberi kenyamanan, ketenangan, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan. Dengan kata lain, program ini akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan<sup>(6)</sup>.

Menurut Octavia <sup>(7)</sup>, prenatal gentle 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 <sup>(8)</sup> yang menyatakan bahwa prenatal gentle yoga efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, yang dilakukan satuminggu sekali dengan durasi 30 – 60 menit <sup>(5)</sup>.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di TPMB D dengan metode wawancara pada bulan Juni 2023, didapatkan hasil sebanyak 15 orang ibu hamil trimester III 66,6% mengalami keluhan nyeri punggung, 20% sulit tidur dan 13,4% mengalami kesemutan pada kaki. Di TPMB D belum pernah dilakukan penelitian terhadap ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Mengingat pentingnya pengaruh prenatal yoga sebagai solusi untuk mengatasi keluhan nyeripunggung pada ibu hamil trimester III, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang

*Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB D kecamatan Sukmajaya Kota Depok .*

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasy Experimental (Pretest-Posttest Two Group Design)* yaitu Membandingkan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga dan setelah dilakukan prenatal yoga. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni – Juli 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 15 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Intrumen yang digunakan untuk menilai skala nyeri adalah *Numerical rating scales (NRS)*.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Analisa Univariat**

Pengambilan data dilakukan selama 1 bulan pada bulan Juni-Juli 2023 yaitu ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan memenuhi kriteria inklusi. Responden penelitian sebanyak 15 orang yang diberikan intervensi melakukan prenatal yoga. Nilai rata-rata skor frekuensi yang diperoleh berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

### **Hasil Penelitian Frekuensi Nyeri Punggung Pada ibu hamil Trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga**

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sebelum dilakukan prenatal yoga

Skala nyeri	Frekuensi	Persentase
Nyeri ringan ( 1-2 )	6	40
Nyeri sedang ( 3- 6 )	8	53,4
Nyeri berat ( 7-9 )	1	6,6

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa jumlah responden pada kelompok nyeri paling banyak di rasakan ibu hamil adalah nyeri sedang dengan skala nyeri 3-5 yaitu 8 orang atau 53,4 %.

**Hasil Penelitian Frekuensi Nyeri Punggung Pada ibu hamil Trimester III setelah dilakukan prenatal yoga**

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Setelah dilakukan prenatal yoga

Skala nyeri	Frekuensi	Persentasi
Tidak nyeri	8	54 %
Nyeri ringan	7	46 %
Nyeri sedang	0	0
Nyeri berat	0	0

Berdasarkan tabel diatas, sehingga ada penurunan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil yang mengalami tidak nyeri setelah dilakukan prenatal yoga sebanyak 8 responden dengan persentase 54 %

**Analisa Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hipotesis penelitian apakah ada pengaruh dari intervensi yang dilakukan berupa prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB DH Kota Depok Tahun 2023. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menguji perbedaan rata-rata skor nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB DH Kota Depok.

Hasil analisis uji paired simple t-test nyeri punggung). Kriteria pengambilan data pada uji **Wilcoxon**

**Signed Ranks:**

Tabel 3

Pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga

No	Sebelum dilakukan prenatal yoga	Sesudah dilakukan prenatal yoga				Total	P value
		Tidak Nyeri		Nyeri ringan			
		f	%	f	%	f	%
1	Nyeri Ringan (1-2)	4	66,7	2	33,3	6	100,0
2	Nyeri Sedang (3-6)	4	50,0	4	50,0	8	100,0
3	Nyeri Berat (7-9)	0	0,0	1	100,0	1	100,0
	Total	8	54,0	7	46,0	15	100,0

Berdasarkan hasil analisis Perbedaan keluhan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum dan sesudah prenatal yoga Terhadap Ibu Hamil Trimester III di TPMB D Kota Depok p value= 0,000 ( <0,05 ) maka Ho ditolak dan Ha diterima artinya menunjukkan ada pengaruh *Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB DKota Depok*. Pengaruh yang signifikan dimana mayoritas responden yang telah melakukan prenatal yoga tidak merasakan nyeri dibandingkan sebelum melakukan prenatal yoga

## **PEMBAHASAN**

### **Identifikasi Skala Nyeri Punggung Pre Test Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB D Kota Depok Tahun 2023**

Berdasarkan hasil penelitian analisis univariat dapat diketahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dari masing – masing 15 responden dapat di identifikasikan secara rinci dan hasilnya sebelum dilakukan prenatal yoga, keluhan nyeri punggung pada ibu hamil mengalami nyeri sedang sebanyak 8 responden dengan persentase 53,4% dengan nilai standar deviasi 1.981, sehingga perlu penanganan dalam asuhan kebidanan yaitu memberikan pendidikan individu dapat mengurangi gejala nyeri yang dirasakan. Menurut asumsi dari peneliti penanganan dalam asuhan kebidanan yaitu memberikan pendidikan individu dapat mengurangi gejala dengan memberdayakan ibu untuk memahami kondisi mereka, memberikan perawatan punggung, dan dianjurkan untuk mempertahankan tingkat aktifitas yang nyaman bagi mereka. Upaya untuk menangani nyeri punggung ada farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis bisa diberikan dengan agen antiinflamasi non-steroid, analgesic, relaksan otot seperti prenatal yoga.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Uun Kurniasih, 2019) Pada penelitian ini, skala nyeri pada ibu hamil sebelum diberikan senam hamil mengalami nyeri berat. Nyeri berat yang dialami oleh ibu hamil terlihat bahwa mereka mengeluh nyeri punggung. Untuk mengatasi nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Obat yang sering digunakan adalah jenis analgesik. Nonopioid yaitu asam mefenamat untuk mengatasi nyeri akut derajat ringan. Sementara itu, untuk terapi nonfarmakologis Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olahraga bagi ibu hamil. senam hamil dilakukan dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan senam hamil. Secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Selain itu melakukan senam hamil mampu dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul. mengeluarkan endorphin di dalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Dalam penelitiannya menggunakan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

### **Identifikasi Skala Nyeri Punggung Post Test Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB D Kota Depok Tahun 2023**

Berdasarkan hasil penelitian analisis univariat dapat diketahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dari masing – masing 15 responden dapat di identifikasikan secara rinci dan hasilnya setelah dilakukan prenatal yoga, keluhan nyeri punggung pada ibu hamil yang mengalami tidak nyeri setelah dilakukan prenatal yoga sebanyak 8 responden dengan persentase 54 %. Terdapat nilai standar deviasi 1.356 setelah dilakukan prenatal yoga. Dimana terdapat nilai  $p - 0,000 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB D Kota Depok*. Menurut asumsi dari peneliti dengan dilakukan prenatal yoga latihan selama masa kehamilan dapat meningkatkan rasa kesejahteraan, meningkatkan sirkulasi, mengurangi konstipasi, kembung dan pembengkakan, meningkatkan energi, memperbaiki postur tubuh, membantu untuk tidur, meningkatkan relaksasi dan mengurangi ketidaknyamanan pada punggung bawah yang biasa ibu hamil rasakan.

Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Octavia AM (2018) bahwa dengan melakukan senam yoga dengan teratur dapat mempengaruhi nyeri punggung selama kehamilan. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung 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

### **Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB D Kota Depok Tahun 2023**

Berdasarkan hasil penelitian analisis bivariante dapat diketahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dari masing – masing 15 responden dapat di identifikasikan secara rinci dan hasilnya diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05. maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Menurut asumsi peneliti prenatal yoga terbukti dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB D Kota Depok Tahun 2023, salah satu kelebihan dari prenatal yoga dapat membantu memperlancar aliran darah dan mampu mengeluarkan endorphin didalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri pada punggung ibu hamil.

Hal ini sejalan dengan penelitian Dr. Vivek Narendran dari *Cincinnati Children's Hospital Medical Center* di Ohio Amerika Serikat mengatakan latihan yoga dapat membantu memperlancar aliran darah ke plasenta, menurunkan transfer hormon stres ibu ke tubuh janin, menurunkan pelepasan

hormon yang memicu terjadinya kelahiran sehingga memperkecil kemungkinan kelahiran prematur. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy<sup>(10)</sup>

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB D Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Tahun 2023 dapat diambil kesimpulan bahwa terjadi penurunan nyeri punggung Pada Ibu Hamil Trimester III setelah dilakuakn prenatal yoga. Melakukan prenatal yoga memberi pengaruh terhadap penurunan nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Tpmb D Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Tahun 2023 dengan nilai *p value* = 0,000.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta Yayasan Bina Pustaka. 2010;
2. Alfi Fauziah N, Sanjaya R, Novianasari R, Studi Kebidanan P, Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu F. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. J Matern Uap (Jaman Uap) Univ Aisyah Pringsewu. 2020;1(2):1–7.
3. Emilia M, Costa C, Cavalcanti L, Alves C, Terceiro, De L, Et Al. Low Back Pain During Pregnancy. Brazilian J Anesth. 2017;
4. Kemenkes Ri. Profil Kesehatan Indonesia [Internet]. Health Statistics. Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri; 2018. Available From: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>
5. Nur Amalina Leandra M, Tajmiati A, Nurvita N. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. J Midwifery Inf. 2021;1(2):91–5.
6. Kemenkes Ri. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat Ri. 2018;53(9):1689–99.
7. Katonis P, Kampouroglou A, Aggelopoulos A, Kakavelakis K, Lykoudis S, Makrigiannakis A, Et Al. Pregnancy-Related Low Back Pain. Hippokratia. 2011;15(3):205.

8. Sutanto Av, Fitriana Y. Perubahan Fisiologis Kehamilan. 2018;7–32.
9. Resmi Dc, Saputro Sh, Runjati R. Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. J Ilm Kesehat. 2017;8(1):1–10.
10. Safitri Nd. Teknik Pengompresan Payudara Menggunakan Daun Kubis Dan Breast Care Pada Bendungan Asi Terhadap Ny. N Di Pmb Indah Suprihatin Lampung Selatan 2019. Poltekkes Tanjungkarang; 2019.