

ORIGINAL ARTICLE

EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Melicha Kristine Simanjuntak *

Poltekkes Kemenkes Sorong

Corresponding author: Melicha Kristine Simanjuntak, Email: ks.melicha@gmail.com

Received: March 23, 2022; Accepted: July 2, 2022; Published: August, 2022

RINGKASAN

Nyeri punggung yang dirasakan pada saat hamil adalah suatu masalah yang sangat sering terjadi selama kehamilan dan sangat mempengaruhi kualitas hidup wanita. Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan merupakan faktor penting penyebab terjadinya kondisi ini. Penanganan nyeri punggung ini dapat ditangani dengan berbagai metode *non-farmakologi* salah satunya adalah dengan prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar Medan pada tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden dengan menggunakan *total sampling*. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *T-Test Dependent*. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga dengan beda rata-rata 1,9 dan nilai *p-value* <0,001. Berdasarkan data di atas disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : prenatal yoga, nyeri punggung, ibu hamil

ABSTRACT

Back pain that is felt during pregnancy is a problem that very often occurs during pregnancy and greatly affects the woman's quality of life. The physical changes that occur during pregnancy are the important factor in causing this condition. Handling back pain can be treated with many various non-pharmacology methods, one of them is prenatal yoga. This study aims to determine the effectiveness of prenatal yoga to overcome back pain in third trimester of pregnant women. This research was conducted in the work area of Simalingkar Public Health Center, Medan city in 2022. This research is a quantitative study with a one group pre-test post-test design. The sample in this study was 30 respondents and used a total sampling technique. The statistical test used in this study was the dependent sampel t-test. The results of the statistical test showed that there was a significant difference between the intensity of back pain of pregnant women before and after doing prenatal yoga with average difference of 1,9 and p-value <0,001. Based on the data, it can be concluded that prenatal yoga is effective in reducing back pain in third trimester pregnant women.

Keyword : prenatal yoga, back pain, pregnant women

Cite this article as: Simanjuntak, MK. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences* 2022; 3(2): 19-24.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis yang dapat menyebabkan banyak perubahan baik fisik maupun psikologis seorang wanita. Salah satu perubahan tersebut adalah penambahan berat badan sehingga tumpuan badan dan gravitasi tubuh berpusat pada lumbar tulang belakang. Kondisi ini menyebabkan beberapa masalah seperti nyeri punggung, nyeri panggul, gangguan tidur serta gangguan psikologis selama kehamilan yang sangat berdampak terhadap kualitas hidup dan aktivitas ibu hamil (Fatmarizka et al., 2021).

Nyeri punggung pada saat kehamilan merupakan suatu kondisi ketidaknyamanan yang paling sering terjadi dirasakan seorang ibu hamil dan pada umumnya terjadi pada usia kehamilan trimester III. Di Indonesia sendiri, dari 180 orang ibu hamil yang diteliti, sekitar 47% mengalami nyeri punggung (Munir et al., 2022).

Belum diketahui pasti penyebab nyeri punggung pada kehamilan ini, namun sering dikaitkan dengan beberapa faktor alamiah dan berkaitan dengan perubahan hormon, vascular dan biomekanikal selama kehamilan (Manyozo et al., 2019).

Para ahli mengemukakan bahwa kelebihan berat badan pada saat kehamilan sangat mempengaruhi otot untuk bekerja lebih ekstra sehingga mengakibatkan stress pada sendi ibu hamil. Selain itu pusat gravitasi mempengaruhi pembesaran rahim dan melemahkan otot perut ibu, serta memberikan tekanan pada punggung. Hal ini lah yang kemudian menarik punggung ibu kearah belakang dan melengkungkan leher. Posisi tersebut yang menyebabkan bagian bawah punggung menjadi melengkung sedangkan otot punggung

akan tertarik sehingga timbul rasa nyeri (Robson & Jason, 2013).

Banyak alternatif yang dapat dilakukan untuk penanganan nyeri punggung pada kehamilan baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Namun pengobatan secara farmakologis dilaporkan memiliki banyak dampak tidak baik bagi kehamilan seperti pemberian *Non-steroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID) dilarang pada trimester ketiga kehamilan serta pemberian opioid dianggap tidak aman bagi ibu hamil. Oleh sebab itu banyak metode non-farmakologis yang ditemukan lebih efektif dan dikembangkan untuk mengatasi masalah ini seperti manipulasi jaringan lunak, latihan stabilisasi postur tubuh, stimulasi transkutan saraf listrik yang dilakukan oleh tenaga ahli (Manyozo et al., 2019). Salah satu metode non-farmakologis yang sudah banyak diteliti dan diaplikasikan untuk mengatasi nyeri punggung adalah prenatal yoga (Kinser et al., 2017; Rong et al., 2021; Wulandari et al., 2020).

Prenatal yoga merupakan modifikasi dari gerakan senam yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Gerakan dalam prenatal yoga diciptakan dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas gerak ibu hamil. Yoga pada kehamilan merupakan suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang membantu ibu dalam melenturkan persendian, menenangkan pikiran ibu dan membawa ibu kedalam situasi kehamilan yang lebih tenang sehingga fisik ibu lebih baik dan dapat membangun bonding dengan bayinya (Gustina & Nurbaiti, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *One Group Pre-Test*

Post-Test Design. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar Kota Medan pada tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Simalingkar Kota Medan yaitu sebanyak 30 orang dan teknik *total sampling* dalam teknik pengambilan sampel. Pada penelitian ini, sebelum memberikan prenatal yoga, peneliti melakukan pengkajian nyeri punggung pada setiap responden, kemudian peneliti membagi responden menjadi 3 kelas yang terdiri dari 10 ibu hamil untuk setiap kelas. Setiap kelas diberikan intervensi prenatal yoga selama 30 menit setiap minggu sebanyak 4 kali kemudian kembali dikaji nyeri punggung yang dirasakan. Nyeri punggung diukur dengan menggunakan lembar observasi nyeri *Visual Analog Scale (VAS)*. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan uji SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	F	%
Usia		
> 20 tahun	5	16.7
20-35 tahun	17	56.7
< 35 tahun	8	26.7
Paritas		
Primipara	19	63.3
Multipara	11	36.7
Tingkat Pendidikan		
Dasar	2	6.7
Menengah	16	53.3
Tinggi	12	40.0
Pekerjaan		
Bekerja	16	53.3
Tidak Bekerja	14	46.7

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia reproduksi sehat yaitu kisaran usia 20-35 tahun sebanyak 17 orang (56,7%) dan merupakan ibu primipara, sebanyak 19 orang (63,3%). Mayoritas responden juga

merupakan ibu pekerja sebanyak 16 orang (53,3%) dan berpendidikan menengah sebanyak 16 orang (53,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum Diberikan Prenatal Yoga

Tingkat nyeri	f	%
Ringan	5	16.7
Sedang	15	50
Berat	10	33.3
Total	30	100

Sebelum diberikan prenatal yoga, mayoritas ibu mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 15 orang (50%) dan 10 orang mengalami nyeri punggung berat (33,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Setelah Diberikan Prenatal Yoga

Tingkat nyeri	f	%
Ringan	13	43.3
Sedang	17	56.7
Berat	0	0
Total	30	100

Setelah diberikan prenatal yoga, mayoritas ibu mengalami mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 17 orang (56,7%) dan tidak ada lagi ibu yang mengalami nyeri punggung sedang. Artinya ada perubahan tingkat nyeri punggung setelah diberikan prenatal yoga

Tabel 4. Efektivitas Pemberian Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Nyeri Punggung	Pre-Test	Post-Test	<i>p-value</i>
Mean (SD)	2.63(1.81)	0.73(0.9)	<0.001
Min	0	0	
Max	7	3	

*Uji T-Test Dependent

Tabel 3 menunjukkan bahwa intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil mengalami penurunan setelah diberikan prenatal yoga. Sebelum diberikan prenatal yoga, maksimal skor nyeri yang dirasakan ibu adalah 6 dan menurun menjadi 3 setelah ibu diberikan prenatal yoga dengan selisih rata-rata 1.9 dan *p-value* < 0,001 yang artinya ada pengaruh pemberian prenatal

yoga terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Pembahasan

Selama kehamilan, seorang wanita akan mengalami banyak perubahan anatomis dan fisiologis yang mengharuskan tubuhnya beradaptasi terhadap kondisi tersebut. Perubahan yang terjadi akan mempengaruhi sistem musculoskeletal yang dapat menimbulkan nyeri terutama nyeri punggung (Purnamasari, 2019). Nyeri punggung merupakan suatu kondisi yang paling sering dirasakan pada ibu hamil terutama saat menginjak kehamilan trimester II dan III. Hampir 70% ibu hamil mengeluhkan nyeri pada punggungnya dan berlanjut hingga masa nifas (Arummega et al., 2022). Pada saat kehamilan, perubahan hormonal dan penambahan berat badan yang terjadi mempengaruhi relaksasi sendi dibagian panggul dan pinggul bawah ibu hamil. Hal tersebut mengakibatkan adanya perubahan postur tubuh ibu hamil (Sehmbi et al., 2017).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden, mayoritas (50%) mengalami nyeri punggung sedang dan yang mengalami nyeri punggung ringan dan berat sebanyak 16,7% dan 33,3% dengan nilai maksimal nyeri yang dirasakan responden adalah di skala 7

Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, postur tubuh ibu hamil akan berubah sebagai bentuk adaptasi penambahan berat badan dan uterus yang semakin membesar. Bahu akan tertarik kebalakang untuk mempertahankan keseimbangan tubuh dan menyesuaikan abdomen yang semakin membesar sehingga tulang belakang akan semakin melengkung kedalam dan menyebabkan peningkatan nyeri pada punggung (Richard, 2017).

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan oleh distensi abdomen, pusat gravitasi yang bergeser kedepan terutama pada akhir kehamilan, dan tonus otot abdomen yang

menurun sehingga membutuhkan penyesuaian tulang. Pergerakan yang semakin sulit, ligament dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah mendapat tekanan yang berat sehingga menyebabkan ketegangan pada otot punggung (Bobak, 2012).

Salah satu upaya mengatasi nyeri punggung yang dialami wanita hamil adalah dengan menggunakan teknik non-farmakologi yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga adalah suatu rangkaian gerakan yoga yang disusun sedemikian rupa dengan memperhatikan kondisi dan keterbatasan gerak ibu hamil. Prenatal yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa sehingga terbentuk postur tubuh yang tegap, otot yang lentur dan kuat serta memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Resmi et al., 2017).

Pada penelitian ini, seluruh responden akan diberikan kelas prenatal yoga selama 30 menit sebanyak 4 kali. Dari hasil pengkajian setelah diberikan prenatal yoga, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (56,7%) dan 43,3% responden mengalami nyeri punggung ringan serta tidak ada lagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung berat. Setelah diberikan prenatal yoga, nilai maksimal nyeri yang dirasakan responden adalah di skala 3.

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *t-test dependent* diketahui bahwa selisih rata-rata nyeri yang dirasakan responden sebelum dan setelah diberikan prenatal yoga adalah 1,8 dengan nilai *p-value* <0,001 yang artinya ada perbedaan yang bermakna pada nyeri punggung yang dirasakan responden sebelum dan setelah diberikan prenatal yoga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian prenatal yoga pada ibu hamil efektif terhadap penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Alfi, dkk tahun 2020. Sebelum diberikan prenatal yoga, responden mengalami nyeri sedang, dan setelah diberikan prenatal yoga, nyeri punggung yang dirasakan turun

menjadi nyeri ringan (Alfi Fauziah et al., 2020).

Yoga merupakan bentuk kegiatan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Gerakan yoga dapat melenturkan otot punggung, memperlancar peredaran darah dan meningkatkan kesadaran ibu hamil sehingga dapat merespon dengan cepat nyeri yang dirasakan. Gerakan yoga dapat merangsang dan memperpanjang otot punggung sehingga memblokir terjadinya nyeri terutama di daerah punggung. Aliran darah yang lancar dapat merangsang otak mengeluarkan anti nyeri secara alami (Resmi et al., 2017).

Prenatal yoga merupakan modifikasi dari hatha yoga yang gerakannya disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Langkah-langkah pertama dimulai dari kesadaran nafas yang terdiri dari nafas alami, nafas perut dan nafas penuh. Langkah kedua yaitu pemanasan yang terdiri dari gerakan pemanasan leher. Langkah ketiga yaitu gerakan inti terdiri dari gerakan postur anak, postur peregangan kucing, postur harimau, postur berdiri, postur segitiga, postur berdiri merentang tubuh bagian samping dan postur segitiga (Lebang, 2015). Gerakan peregangan kucing bertujuan untuk menguatkan dan melenturkan tulang punggung, mengatasi nyeri punggung, nyeri panggul dan nyeri di daerah tulang selangkangan.

Gerakan prenatal yoga dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada otot, menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga membantu mengurangi nyeri punggung. Selain itu gerakan yoga juga dapat merangsang tubuh menghasilkan hormon endorfin yang dapat memicu rasa nyaman, senang dan bahagia. Hormon endorfin akan memblokir reseptor opioid yang terdapat pada sel saraf sehingga penghantaran sinyal nyeri akan terganggu (Swastika et al., 2021).

KESIMPULAN

Prenatal yoga efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Sebelum diberikan prenatal yoga, 30 ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri ringan, sedang hingga berat, sedangkan setelah diberikan prenatal yoga, nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil hanya di skala nyeri ringan dan sedang saja. Tidak ada lagi ibu yang mengalami nyeri punggung berat.

ACKNOWLEDGMENTS

Peneliti berterimakasih kepada seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini, serta seluruh staf Puskesmas Simalingkar yang telah membantu dan memberikan izin untuk melakukan penelitian.

REFERENSI

- Alfi Fauziah, N., 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.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/index>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Bobak, L. (2012). *Buku Ajar Keperawatan* (4th ed.). EGC.
- Fatmarizka, T., Ramadanty, R. S., & Khasanah, D. A. (2021). Pregnancy-Related Low Back Pain and The Quality of Life among Pregnant

- Women: A Narrative Literature Review. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 4(3), 108–116.
<https://doi.org/10.14710/jphtcr.v4i3.10795>
- Gustina, & Nurbaiti. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240–245.
<https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.229>
- Kinsler, P. A., Pauli, J., Jallo, N., Shall, M., Karst, K., Hoekstra, M., & Starkweather, A. (2017). Physical Activity and Yoga-Based Approaches for Pregnancy-Related Low Back and Pelvic Pain. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, March, 1–13.
<https://doi.org/10.1016/j.jogn.2016.12.006>
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76.
<https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Munir, M., Utami, A. P., Purnama Sari, D. K., & Sholikhatin, I. (2022). Endorphin Massage Effect on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(2), 163–171.
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i2.2022.163-171>
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9.
<https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10.
- Richard, S. D. (2017). Tehnik Effleurage Dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *STIKES RS. Baptis Kediri*, 1–10.
- Robson, S., & Jason, W. (2013). *Patologi Pada Kehamilan*. EGC.
- Rong, L., Wang, R., Ouyang, Y., & Redding, S. R. (2021). Complementary Therapies in Clinical Practice Efficacy of yoga on physiological and psychological discomforts and delivery outcomes in Chinese primiparas. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44(May 2020), 101434.
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101434>
- Sehmbi, H., D'Souza, R., & Bhatia, A. (2017). Low Back Pain in Pregnancy: Investigations, Management, and Role of Neuraxial Analgesia and Anaesthesia: A Systematic Review. *Gynecologic and Obstetric Investigation*, 82(5), 417–436.
<https://doi.org/10.1159/000471764>
- Swastika, R. A., Prijatni, I., & Restanty, D. A. (2021). Studi Literatur : Efektifitas Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Malang Journal of Midwifery*, 3(2), 29.
<https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9.
<https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>