



## PENGARUH SENAM YOGA PRENATAL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA HADIJAH MEDAN

Yulia Fatma Nasution<sup>1</sup>, Yulia Safitri<sup>2</sup>, Yaumil Fauziah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKes Flora

Email: yuliafatmanst@gmail.com

### ABSTRAK

Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung biasanya dilakukan dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga kehamilan atau yoga prenatal merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Senam yoga prenatal yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil selama trimester III. Perumusan masalah adalah apakah ada pengaruh senam yoga prenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Hadijah. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan rancangan *pretest posttest design*. Penelitian berlokasi di Klinik Pratama Hadijah. Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester III yang memeriksakan kandungannya ke Klinik Pratama Hadijah sebanyak 64 orang. Besar sampel sebanyak 39 orang. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan *uji Paired t- test*. Hasil penelitian adalah ada perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga prenatal Klinik Pratama Hadijah. Hasil uji statistik diperoleh  $p < 0,05$ . Kesimpulan adalah ada perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga prenatal. Disarankan kepada ibu hamil trimester III agar menerapkan senam yoga prenatal yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan ibu selama masa kehamilan termasuk nyeri punggung bawah.

**Kata Kunci:** Trimester III, Yoga Prenatal, Nyeri Punggung



## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah peristiwa yang didahului dengan bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma. Proses kehamilan akan berlangsung selama kira-kira 10 bulan atau 9 bulan kalender atau 40 minggu atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir (Wagiyo & Putrono, 2016).

Pada wanita hamil terjadi perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan

berat badan yang menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara mencolok (Fauziah & Sutejo, 2012). Selain itu proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh ibu, salah satunya pada sistem muskuloskeletal ibu, yakni perubahan postur tubuh pada ibu usia kehamilan trimester III. Kehamilan trimester III adalah kehamilan dengan rentang usia janin sekitar 25-40 minggu (Simkin, Whalley & Keppeler, 2008).

Pada trimester III ini ada beberapa keluhan yang membuat ketidaknyamanan pada ibu hamil selama masa kehamilan, salah satunya yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh ibu (Varney, 2006).

Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga prenatal merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Dan senam yoga prenatal merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga prenatal membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Devi M, 2014).

Senam yoga prenatal merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan yoga prenatal adalah untuk mengurangi keluhan

– keluhan ibu selama kehamilan, salah satunya yaitu nyeri punggung serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Candra, et.al (2017), didapatkan hasil bahwa sebelum intervensi yoga prenatal sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden, 3 responden nyeri ringan dan 1 responden nyeri berat. Setelah mendapatkan intervensi yoga prenatal terjadi penurunan tingkat nyeri yang dialami oleh responden, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu 9 responden, nyeri sedang 4 responden dan 1 responden sudah tidak mengeluh nyeri punggung seperti sebelumnya. Hal ini berarti yoga prenatal mempunyai pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ni Kadek Ayu (2017), terdapat 17 ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung sebelum melakukan teknik Uttitha Trikonasana dalam prenatal yoga, intensitas nyeri ringan ada 4 responden dan intensitas nyeri sedang ada 13 responden. Setelah responden melakukan teknik Uttitha Trikonasana dalam Prenatal Yoga terdapat penurunan intensitas nyeri punggung, yaitu nyeri ringan sebanyak 12 responden dan nyeri berat 5 responden.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di Klinik Pratama Hadijah menunjukkan bahwa pada bulan April 2023 terdapat 64 data kunjungan ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 ibu hamil trimester III menyatakan bahwa mereka mengeluh tidak nyaman diantaranya mengeluh kram kaki, nyeri perut bagian bawah, sulit tidur dan nyeri punggung. Upaya ke 10 ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung tersebut bervariasi. Pada umumnya, ibu mengatasinya dengan memijat punggung



dengan minyak kayu putih atau minyak karo, istirahat dan ada juga yang mengompres dengan air hangat,

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Hadijah Tahun 2023

## METODE PENELITIAN

Prosedur pemilihan subjek menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel secara acak sederhana bahwa setiap anggota dari populasi mempunyai kesempatanyang sama untuk diseleksi sebagai sampel (Notoatmodjo, 2012). Besar pengambilan sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin didapatkan sampel sebanyak 39 orang.

Penelitian ini merupakan penelitian jenis eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan rancangan penelitian *pretest posttest design*. Rancangan penelitian ini melibatkan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sebelum diberikan intervensi kedua kelompok diawali dengan *pretest* dan setelah intervensi diberikan *posttest* (Nursalam, 2008). Tujuan pemberian *pretest* dan *posttest* adalah untuk melihat apakah ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji *dependent t-test (Paired t-test)* dengan kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Jika hasil penelitian diperoleh nilai sig. (2-tailed)  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara data *pre test* dan *posttest*. Namun data tidak berdistribusi normal, maka dapat digunakan uji alternatif, yaitu *uji wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di Klinik Pratama Hadijah Tahun 2023

Karakteristik Responden	f	%
-------------------------	---	---

Umur	f	%
20 – 25 Tahun	15	38,5
26 – 30 Tahun	14	35,9
31 – 35 Tahun	9	23,1
>35 Tahun	1	2,6
Pekerjaan		
IRT	23	59,0
PNS	4	10,3
Pegawai Swasta	7	17,9
Wiraswasta	5	12,8
Kehadiran		
Teratur	22	56,4
Tidak Teratur	17	43,6
Total	39	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa umur responden mayoritas berumur 20 – 25 tahun sebanyak 15 orang (38,5%), pekerjaan responden mayoritas IRT sebanyak 23 orang (59,0%) dan kehadiran responden mayoritas teratur sebanyak 22 orang (56,4%).

### Distribusi Frekuensi Sebelum Dan Sesudah Intervensi Di Klinik Pratama Hadijah Tahun 2023

Intervensi	F	%
Sebelum Intervensi		
Tidak Nyeri	0	0,0
Ringan	8	20,5
Sedang	12	30,8
Berat	19	48,7
Sesudah Intervensi		
Tidak Nyeri	14	35,9
Ringan	11	28,2
Sedang	10	25,6
Berat	4	10,3
Total	39	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi yaitu latihan senam yoga kepada responden, mayoritas responden merasakan nyeri kategori berat sebanyak 19 orang (48,7%) dan sesudah intervensi mayoritas responden tidak merasakan nyeri sebanyak 14 orang (35,9%).

### Hasil Analisis Bivariat Pengaruh Senam Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Hadijah Tahun 2023



Intervensi	
<i>Sig Pre – Post Sistolik</i>	0,000
Z	4,102

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistik tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi diperoleh nilai *p value*  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga prenatal di Klinik Pratama Hadijah Tahun 2023.

## Pembahasan

### Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Hadijah Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa umur responden mayoritas berumur 20 – 25 tahun sebanyak 15 orang (38,5%). Usia responden mayoritas berada pada usia reproduksi sehat yaitu lebih dari 20 tahun dan kurang dari 35 tahun. Dalam kurun reproduksi sehat dikenal dengan usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun. Umur kurang dari 20 tahun dan lebih dari 20 tahun beresiko tinggi dalam menjalani kehamilan dan persalinan, karena setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri.

Terdapat hubungan nyeri dengan seiringnya bertambah usia, orang dewasa akan mengalami perubahan neurologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri (Fraser, 2009). Usia responden yang mayoritasnya 20-35 tahun yang merupakan usia produktif sehingga sangat baik untuk melakukan yoga prenatal secara teratur dan memiliki resiko yang rendah dibandingkan ibu hamil dengan usia di atas 35 tahun (Field et al, 2012).

Kemudian dari hasil penelitian diketahui bahwa pekerjaan responden mayoritas IRT sebanyak 23 orang (59,0%). 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.

Menurut peneliti 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 (Ai Yeyeh, 2009). Meskipun nyeri punggung pada ibu hamil bukan menjadi faktor kematin 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 prenatal yang tidak memiliki efek samping untuk kesehatan ibu dan janin (Shindu, 2009).

### Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Yoga Di Klinik Pratama Hadijah Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi yaitu latihan senam yoga prenatal kepada responden di Klinik Pratama Hadijah mayoritas responden merasakan nyeri kategori berat sebanyak 19 orang (48,7%).

Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung di masa lalu. Nyeri punggung sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Ibu hamil mencondongkan perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang menimbulkan rasa nyeri (Varney, 2010).

Kemudian berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sesudah intervensi mayoritas responden tidak merasakan nyeri sebanyak 14 orang (35,9%). Senam yoga prenatal merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Senam yoga prenatal merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan 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.

Yoga prenatal merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III. Prenatal gentle yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung bawah (Devi M, 2014). Tujuan yoga prenatal adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Lebang, 2015).

## **Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSUD Batubara Tahun 2022**

Berdasarkan hasil uji statistik tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi diperoleh nilai *p value*  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga prenatal di klinik pratama hadijah

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Devi M, pada tahun 2014 bahwa dengan melakukan yoga dengan teratur dapat mengurangi keluhan selama masa kehamilan. Uji pengaruh dengan perlakuan yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil  $\text{mean} \pm \text{SD}$   $4,41 \pm 1,127$  dengan  $p = 0,000$  sedangkan setelah dilakukan intervensi  $\text{mean} \pm \text{SD}$   $2,71 \pm 1,204$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ , hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan setelah yoga.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari et.al (2016) menyatakan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan-gerakan yang ada pada prenatal yoga ini akan dapat melenturkan otot-otot yang ada disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman.

Menurut Avianta Mega (2017), senam yoga prenatal dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan durasi selama 60-120 menit selama 2 kali dalam satu minggu. Pastikan ibu banyak minum air putih agar ibu tidak dehidrasi selama mengikuti kelas prenatal gentle yoga dan beristirahat di selang 2-3 asanas. Dengan melakukan senam yoga prenatal secara teratur dapat melenturkan otot punggung, memperlancar peredaran darah dan dapat menambah kesadaran klien sehingga dapat dengan mudah merespon terjadinya nyeri pada tubuh ibu, karena dengan melakukan pose – pose yoga yang merangsang otot-otot pada punggung dan memperpanjang otot punggung dapat memblokir timbulnya nyeri terutama pada bagian punggung

## **SIMPULAN DAN SARAN**

1. Umur responden mayoritas berumur 20 – 25 tahun, pekerjaan responden mayoritas IRT dan kehadiran responden mayoritas teratur.
2. Sebelum dilakukan intervensi mayoritas responden merasakan nyeri kategori berat dan sesudah intervensi mayoritas responden tidak merasakan nyeri.
3. Ada perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga prenatal di klinik bersalin pratama hadijah.

## **Saran**

1. Bagi Ibu Hamil Trimester III Diharapkan agar dapat mengikuti pelaksanaan kelas yoga prenatal secara teratur di mulai dari trimester II, yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan ibu selama masa kehamilan termasuk nyeri punggung bawah ibu.
2. Bagi Klinik Pratama Hadijah Diharapkan khususnya bidan yang bekerja diklinik Pratama Hadijah dapat mengikuti pelatihan bersertifikat senam yoga prenatal agar bidan dapat mengadakan senam yoga prenatal pada kelas – kelas ibu hamil.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh senam



yoga prenatal terhadap tingkat kepercayaan diri ibu terhadap kemampuan diri dalam menghadapi persalinan (*self efficacy*) dikehamilan trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Candra, Dewi Resmi, et.al. 2017. *Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo*. Volume 8, no 1
- Devi M, Sulaiman, Rosnani, Jawiah. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal kedokteran dan kesehatan*, volume 1, no. 1, Oktober 2014;47-53
- Fauziah, S & Sutejo NS. 2012. *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana. Vol.1
- Fraser, Diane M. 2009. *Buku Ajar Bidan Myles*, Jakarta : EGC.
- Kadek, Ni Ayu Sri S. *Efektifitas Teknik Uttitha Trikonasana Dalam Prenatal Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Bersalin Ngesti Widod*.
- Lebang, E. 2015. *Yoga Atasi Backpain*. Jakarta : Pustaka Bunda, grup Puspa Swara.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Pratigny T. 2014. *Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Simkin, P., Whalley, J & Keppler, A. (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi*. Jakarta: ARCAN.
- Sindhu, Pujiastuti (2009). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga : Daily Practice*. Bandung : Penerbit Qanita
- Triyana, Yani Firda. 2013. *Panduan Klinik Kehamilan dan Persalinan*. Jogjakarta: P.MEDIKA
- Varney, Helen, 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Edisi 14. Jakarta EGC.