



Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)
Universitas Aisyah Pringsewu



Journal Homepage

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/index>

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Nur Alfi Fauziah¹, Riona Sanjaya², Riska Novianasari³

^{1,2} Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

E-mail : nuralfifauziah24@gmail.com

Abstract

During pregnancy pregnant women experience physical and psychological changes that can cause discomfort most of the third trimester one of which is back difficulties. The way to act during pregnancy so that the mother and fetus are in good health is to do pregnancy exercises with the method of yoga practice. Yoga is a body and mind exercise that is used as a health practice for various sciences and conditions of suffering. The purpose of this study was to study the effect of prenatal yoga on the protection of the backs of third trimester pregnant women at the Krakatau Clinic in Bandar Lampung. This research is an analytic study with pre-experimental research. The sample in this study amounted to 30 pregnant women. Data analysis using paired samples T test. Based on statistical test results obtained p value = 0.0003 < 0.05 which means that there is an influence of prenatal yoga on the decrease in comfort scale after prenatal yoga at Krakatau Bandar Lampung clinic. It is permissible to restore the health of the back of third trimester pregnant women is recommended to do prenatal yoga at home in order to restore the back comfort scale.

Keywords: Prenatal Yoga, Back Pain, Pregnancy

Abstrak

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III salah satunya adalah nyeri punggung. Cara tindakan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat yaitu melakukan senam hamil dengan metode latihan yoga. Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang digunakan sebagai praktik kesehatan untuk berbagai ilmu dan kondisi nyeri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Krakatau Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *pra eksperimen*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil. Analisis data menggunakan *paired samples T test*. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,0003 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan skala nyeri punggung setelah prenatal yoga di klinik Krakatau Bandar Lampung. Disarankan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dianjurkan untuk melakukan prenatal yoga dirumah dalam rangka menurunkan skala nyeri punggung.

Kata kunci: Prenatal Yoga, Nyeri Punggung, Kehamilan

I. PENDAHULUAN

Kehamilan yang mempunyai peluang lebih tinggi terkena komplikasi yang sering disebut sebagai kehamilan berisiko tinggi. Kehamilan dengan kelompok risiko obstetric dapat menimbulkan penyulit atau komplikasi sehingga menyebabkan adanya gawat darurat obstetric. Hal ini merupakan ancaman bagi nyawa ibu dan bayi, sehingga akan menimbulkan dampak pada ibu dan bayi saat persalinan. Penyulit tersebut diantaranya perdarahan antepartum, pre-eklamsia berat, dan keguguran (Sri Astuti, 2017).

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 (Rafika, 2018).

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* (Rafika, 2018).

Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari India. Yoga dapat meningkatkan kesehatan fisik, yoga sangat ideal untuk kehamilan karena menjadi sarana bagi wanita untuk melatih fisik dan spiritual serta mengembangkan kepercayaan diri dan kesadaran diri, salah satunya terhadap stress (Dr. Farid Husin, 2014).

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. (Dr. Farid Husin, 2014). Berdasarkan pra survey pada bulan November 2018 di klinik Krakatau Bandar Lampung dari 10 ibu hamil trimester III melalui wawancara terdapat 7 (70%) nyeri punggung dan 3 (30%) yang tidak nyeri punggung.

Berdasarkan hal tersebut diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

II. TINJAUAN PUSTAKA

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 (Dr. Farid Husin, 2014).

Yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap minggu selama 10 minggu 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. Yoga pun melatih dalam pengatur ritme nafas, sehingga membiasakan (Dr. Farid Husin, 2014).

Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan wanita hamil saat melakukan yoga:

- 1) Tidak melakukan gerakan yang menekan bagian perut, seperti *Bhujangasana* (postur kobra), *Salabhasana* (postur belalang), dan *Dhanurasana* (postur busur).
- 2) Dalam melakukan gerakan memutar tulang punggung, lakukanlah secara lembut, putarlah hanya bagian atas mulai dari belikat ke leher, jangan memutar bagian bawah (bagian panggul) karena akan membahayakan uterus dan janin.
- 3) Tidak melakukan gerakan tubuh terbalik, karena dapat mengakibatkan emboli udara di aliran darah.
- 4) Tidak berbaring terlentang dalam waktu lama, karena seiring perkembangan janin, pembuluh darah balik utama (*vena cava inferior*) yang membawa aliran darah kotor dari tubuh bagian bawah ke jantung akan tersumbat. Lakukan modifikasi dengan berbaring ke kiri.
- 5) Tidak bangun secara tiba-tiba dari posisi berbaring, jongkok, atau duduk, karena dapat menyebabkan hilangnya keseimbangan.
- 6) Hindari melakukan gerakan dengan kepala yang lebih rendah daripada posisi jantung.
- 7) Bila mengalami varices, disarankan tidak melakukan gerakan berjongkok.
- 8) Menggunakan alas yoga agar tidak licin.
- 9) Hindari jarak waktu makan yang terlalu dekat dengan pelaksanaan yoga untuk menghindari perut yang terasa penuh.

10) Sebaiknya menggunakan pakaian yang longgar agar tetap nyaman dan tidak mengganggu pernafasan.

11) Tidak menahan nafas karena bisa mengganggu pernafasan janin (Dr. Farid Husin, 2014).

III. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan pendekatan *one grup pre-test and post-test*. Sampel dalam penelitian ini yaitu Ibu hamil di Klinik Krakatau Bandar Lampung. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Accidental Sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III dan yang memunyai keluhan nyeri punggung. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, analisis univariat dan bivariat. Untuk analisis bivariat menggunakan uji *paired samples T test*.

Tabel 1
Definisi Oprasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Nyeri Punggung	Nyeri Punggung yang dirasakan oleh Ibu Hamil Trimester III sebelum atau sesudah prenatal yoga	Lembar Observasi	Observasi	Skor 0 - 10	Interval
Prenatal Yoga	Kegiatan senam berupa prenatal yoga yang dilakukan ibu hamil.	Matras			

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga

Skala Nyeri	Jumlah	Persentase
0	0	0%
1-3	16	53,33%
4-6	14	46,67%
7-9	0	0%
10	0	0%
Total	30	100%

Dari tabel 2 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.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Prenatal Yoga

Skala Nyeri	Jumlah	Persentase
0	0	0%
1-3	21	70%
4-6	9	30%
7-9	0	0%
10	0	0%
Total	30	100%

Dari tabel 3 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.

Uji Normalitas Data

Hasil uji kenormalan disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas Data

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Sebelum Prenatal Yoga	.939	30	.087
Setelah Prenatal Yoga	.933	30	.058

Dari tabel 4 menunjukkan hasil uji normalitas data, dimana diketahui pada kelompok sebelum prenatal yoga $p=0,087$ dan setelah dilakukan prenatal yoga $p=0,058$ yang menyatakan data tersebut berdistribusi normal ($p>0,05$). Dan selanjutnya dilakukan *Uji Paired Samples T test*

1). Analisis Bivariat

Tabel 5
Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Prenatal Yoga

<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>p- value</i>
Sebelum Prenatal Yoga - Setelah Prenatal Yoga	0,367	0,615	0.112	0.003

Dari tabel 5 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.

PEMBAHASAN

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Dari tabel 4.5 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.

Seiring bertambahnya usia kehamilan dan perkembangan janin yang menyebabkan muatan di dalam uterus bertambah, menjadikan uterus terus membesar. Pembesaran uterus ini akan memaksa *ligament*, otot-otot, serabut saraf dan persendian punggung teregangkan, sehingga beban tarikan tulang punggung ke arah depan akan bertambah dan menyebabkan *lordosis fisiologis*. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil (Annelie et al., 2008 dalam buku Husin., 2014). Rasa nyeri fisiologis ini dapat dikurangi bahkan dicegah dengan melakukan latihan-latihan tubuh selama hamil, yaitu dengan senam hamil salah satunya adalah prenatal yoga (Sadr., et al 2012 dalam buku Dr. Farid Husin, 2014). Peran bidan dalam membantu ibu mengurangi keluhan nyeri punggung yaitu memberitahu ibu untuk menjaga posisi tubuhnya (*Body mechanic*), menganjurkan ibu untuk melakukan *exercise* selama hamil untuk melatih otot-otot tubuh serta membantu dalam menyesuaikan dengan perubahan fisiologis yang terjadi, menganjurkan ibu untuk mengurangi

aktivitasnya serta menambah waktu istirahat jika diperlukan (Dr. Farid Husin, 2014).

Menurut Devi Mediarti, Sulaiman, Rosnani, Jawiah, tahun 2014 dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Palembang Tahun 2012. Menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian, rata-rata keluhan ibu hamil pada pengukuran sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 12,78 dengan standar *deviasi* 2,210. Pada pengukuran setelah dilakukan yoga antenatal didapatkan rata-rata keluhan ibu hamil 12,19 dengan standar *deviasi* 2,912. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran *pre-test* dan *post-test* adalah 0,59 dengan standar *deviasi* 1,103. Hasil uji *statistic* didapatkan nilai $p=0,005$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga dan setelah dilakukan prenatal yoga. Berdasarkan hasil penelitian keluhan ibu hamil *pre-test* dan *post-test*, diketahui keluhan yang mengalami pengurangan adalah punggung pegal, posisi tidur tidak nyaman dari insomnia, kontraksi, kram kaki dan cemas.

Hal ini sesuai dengan penelitian Fitriani Lina, tahun 2018 dalam jurnal yang berjudul efektifitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di puskesmas pekkabata, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dilihat dari hasil *pre-test* hingga *post-test* yang mengalami penurunan dengan hasil $p=0,000$ dan nilai mean yaitu 29.

Peneliti menyimpulkan bahwa skala nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III banyak pada skala nyeri ringan yaitu sebanyak 16 (53,33%) ibu hamil. Keluhan nyeri punggung dengan skala nyeri ringan disebabkan karena aktifitas ibu atau bertambahnya usia kehamilan pada trimester III dan perkembangan janin yang menyebabkan muatan di dalam uterus bertambah sehingga menyebabkan nyeri punggung. Peneliti menyarankan kepada ibu

yang mengalami nyeri punggung untuk rutin melakukan prenatal yoga kepada tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan prenatal yoga.

Hal ini sesuai dengan postur yoga karena setiap postur yoga memiliki efek yang positif bagi kesehatan wanita hamil termasuk saat proses persalinan tiba. Salah satu postur yoga adalah *uthita parshvakonasana / Extended Side Angle Pose* yaitu dari posisi berdiri, lebarkan kaki kanan ke samping membentuk sudut 90° , kaki kanan lurus ke samping, siku tangan kiri menyentuh lutut kaki kiri, tangan kanan diangkat ke atas, renggangkan otot pinggang dan perut, tahan beberapa saat dan ulangi dengan arah yang berbeda (Dr. Farid Husin, 2014). Jadi manfaat gerakan tersebut adalah membantu meringankan nyeri punggung (Dr. Farid Husin, 2014).

Peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan prenatal yoga. Peneliti berasumsi bahwa nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan prenatal yoga. Dilihat hasil perubahan skala sebelum dilakukan prenatal yoga dengan setelah dilakukan prenatal yoga, dengan hasil *post test* yang mengalami penurunan $p\text{-value} = 0,003$ dan nilai *mean* yaitu 0,367. Maka prenatal yoga sangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung.

V. PENUTUP

Hasil penelitian ini menyatakan ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III. Sehingga prenatal yoga dapat menjadikan referensi dalam mengatasi/mencegah terjadinya nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan antara lain peneliti hanya menggunakan satu kelompok saja sehingga tidak dapat membandingkan dengan intervensi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti Sri, et al. (2017). *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan*. Jakarta; Erlangga
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2015*. http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/Profil_Kes_Provinsi_2015/08_Lampung_2015.pdf (Diakses tanggal 2018, November 10)
- Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung. (2014). *Profil Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung*. http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/Profil_Kab_Kota_2014/1871_Lampung_Kota_Bandar_Lampung_2014.pdf (Diakses tanggal 2018, November 07)
- Fitriana, Lina. (2018). *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata*. <http://journal.lppm-unasman.ac.id> (Diakses pada tanggal 2019, Februari 16)
- Husin, Dr. Farid. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta; Sagung Seto
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-ibu.pdf> (Diakses tanggal 2018, November 24)
- Mardana, Kadek Riyadi Pranadiva, et al. (2017). *Penilaian Nyeri*. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1.pdf (Diakses tanggal 2018, Desember 16)
- Mediarti, Devi. (2014). *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Volume 1, No 1 Oktober 2014 : 47-53.
- <https://media.neliti.com/media/publications/181691-ID-pengaruh-yoga-antenatal-terhadap-pengurangan.pdf> (Diakses tanggal 2018, November 10)
- Notoatmodjo Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta
- Notoatmodjo Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta
- Rafika. (2018). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kesehatan*, Volume 9, Nomor 1, April 2018. <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/jk> (Diakses tanggal 2018, November 06)
- Sulistyaningsih. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif*. Yogyakarta; Graha Ilmu
- Walyani, Elisabeth Siwi. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta; Pustaka Baru Press
- World Health Organization. (2015). *Trends in Maternal Mortality 1990 to 2015*. apps.who.int/iris/9789241565141 eng (Diakses tanggal 2018, Desember 05)
- Yulianti, Indra. (2013). *Derajat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil trimester III*. <https://www.scribd.com/doc/311001907/Derajat-Nyeri-Punggung-Bawah-Pada-Ibu-Hamil-Trimester-III-Di-Rb-Hikmah-Desa-Tambakagung-Kecamatan-Puri-Kabupaten-Mojokerto> (Diakses Tanggal 2018, Desember 24)