

Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Nurul Aini Rahmawati*, Rozamala Ma'arij, Atika Yulianti, Anita Faradilla Rahim, Siti Ainun Marufa

Departemen Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Jalan Bandung No.1 Malang 65133

*Korespondensi : ainirahmawati@umm.ac.id

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah (*low back pain*) terjadi akibat adanya perubahan fisik dan hormonal seiring bertambahnya usia kehamilan dimana uterus semakin membesar dan terjadi penurunan elastisitas dan fleksibilitas pada otot punggung yang berakibat terjadinya lordosis. Dengan demikian wanita hamil akan mengalami perubahan saat berjalan karena perubahan gravitasi tubuh ke arah depan yang kemudian mengakibatkan ketegangan otot dan menimbulkan rasa nyeri di daerah punggung bagian bawah. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita hamil yaitu prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah pada wanita hamil. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan *one group pretest posttest design* dengan menggunakan alat ukur *Numeric rating scale (NRS)*. Masing-masing sampel diukur nyeri punggung bawahnya sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Wilcoxon* didapatkan nilai signifikansi $0.000(p > 0,005)$ Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah pada wanita hamil

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Wanita Hamil, Nyeri Punggung Bawah.

PENDAHULUAN

Perubahan muskuloskeletal selama masa kehamilan akan dirasakan seiring bertambahnya usia kehamilan yang menyebabkan terjadinya peregangan dan ketidakstabilan postur tubuh yang tidak tepat. Hal ini menyebabkan kelelahan pada otot yang berisiko terjadinya pergeseran pusat gravitasi kedepan karena beban tubuh yang berlebihan sehingga adanya lengkung kompensasi *spinalis thoracic* (kifosis) dan lengkung lumbar menjadi lordosis. Kondisi tersebut akan mulai dirasakan pada usia kehamilan trimester II dan III. Kejadian nyeri punggung bawah yang dirasakan wanita hamil seringkali terjadi pada daerah lumbosacral (Sabbour, 2011; Ulfa, 2014).

Fenomena nyeri pada punggung bawah biasanya menjadi permasalahan yang dialami oleh setiap wanita hamil, dari 50% sampai 70%, berdasarkan pada

penelitian di berbagai negara sebelumnya (Schroder *et al*, 2016).

Low Back Pain (nyeri punggung bawah) pada wanita hamil adalah suatu kondisi sindroma klinis yang ditandai adanya nyeri lokal atau ketidaknyamanan di daerah punggung bawah karena janin di dalam kandungan menimbulkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot punggung dan abdomen sehingga mengakibatkan nyeri punggung bawah. Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada wanita hamil meliputi usia kehamilan, gravida, pekerjaan atau aktivitas, postur tubuh, riwayat nyeri yang pernah diderita, kenaikan berat badan, dan perubahan hormonal (Wahyuni, 2012).

Dengan demikian dibutuhkan upaya atau cara untuk mengatasi nyeri tersebut salah satunya dengan melakukan prenatal yoga meliputi pemanasan dan pernafasan, latihan peregangan, latihan inti, serta rileksasi secara lembut dan

perlahan. Latihan ini dapat memperbaiki postur tubuh, relaksasi, mengurangi ketegangan otot, mencegah terjadinya dan mengurangi nyeri punggung bawah (Pratigyo, 2014).

Melakukan prenatal yoga secara rutin dirumah atau di kelas yoga, dapat merileksasikan otot-otot belakang dan memperkuat dasar panggul. Serta dapat memelihara jarak gerak pelvic untuk membantu pada saat proses persalinan. Selain itu, pemberian massage secara ringan saat melakukan prenatal yoga dapat memberikan efek rileks pada otot dan sirkulasi darah menjadi lancar (Mediarti, 2014).

Berdasarkan hasil survey dan wawancara di kelas nadya prenatal yoga Malang dengan 15 wanita hamil mengeluhkan nyeri punggung bawah. Sebagian besar wanita hamil tersebut menangani nyeri yang dirasakan dengan memberikan kompres dan mandi air hangat, selain itu beberapa wanita hamil melakukan prenatal yoga tetapi tidak teratur. Berdasarkan hal tersebut diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui manfaat prenatal yoga dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada Wanita hamil

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita hamil trimester II dan III yang ada di Nadya Prenatal Yoga Malang. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita hamil di Nadya Prenatal Yoga Malang berjumlah 30 orang dengan kriteria inklusi wanita hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga pertama kali di Nadya Prenatal Yoga Malang, memiliki usiakehamilan 22-32 minggu, dan mengeluhkan nyeri punggung bawah. Masing-masing sampel dilakukan pengukuran nyeri punggung bawah dilakukan menggunakan *numerating rating scale* (NRS) sebelum dan sesudah pemberian prenatal yoga. Analisa data

dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden penelitian ditunjukkan pada diagram berikut ini.

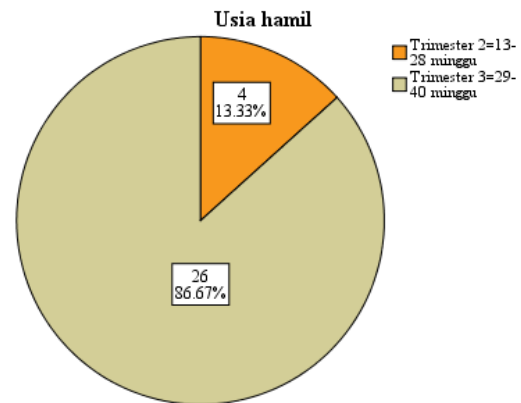


Diagram 1. Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan

Berdasarkan diagram 1 didapatkan distribusi responden berdasarkan usia kehamilan yaitu sebanyak 28 orang (93,33%) memiliki usia kehamilan trimester III yaitu 28-41 minggu, dan sebanyak 2 orang (6,67%) memiliki usia kehamilannya trimester II yaitu 14-27 minggu.

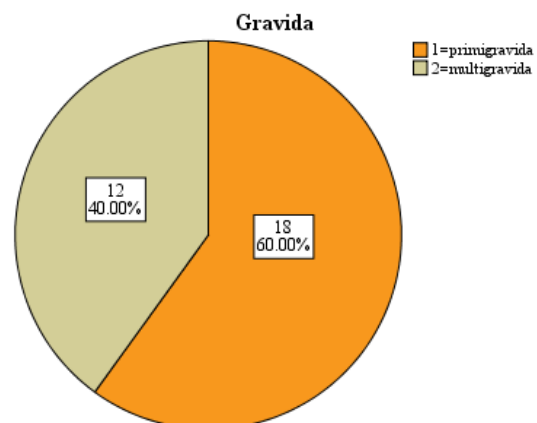


Diagram 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Gravida

Berdasarkan diagram 2 wanita hamil Primigravida (kehamilan pertama) sebanyak 18 orang (60%) dan Multigravida (kehamilan lebih dari satu kali) sebanyak 12 orang (40%).

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan derajat nyeri punggung bawah dengan *numeric rating scale* sebelum perlakuan prenatal yoga (*pre test*).

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentasi
2 (nyeri ringan)	5	16,7
3 (nyeri terasa bisa ditoleransi)	5	16,7
4 (kuat, nyeri yang dalam)	1	3,3
5 (kuat, nyeri menusuk)	5	16,7
6 (kuat, nyeri dalam dan menusuk)	11	36,7
7 (kuat, nyeri dalam dan menusuk mendominasi)	3	10,0
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data distribusi nyeri punggung bawah responden sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga diketahui sebanyak 5 orang memiliki skala nyeri 2, 5 orang dengan skala nyeri 3, 1 orang dengan skala nyeri 4, 5 orang dengan skala nyeri 5, 11 orang dengan skala nyeri 6 dan 3 orang dengan skala nyeri 7.

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan derajat nyeri punggung bawah dengan *numeric rating scale* setelah perlakuan prenatal yoga (*post test*).

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
0 (tidak nyeri)	22	73,3 %
1 (nyeri hampir tak terasa)	4	13,3 %
2 (nyeri ringan)	4	13,3 %
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data distribusi nyeri punggung bawah responden setelah perlakuan prenatal yoga, diketahui sekitar 22 orang dengan skala nyeri 0, 4 orang dengan skala nyeri 1, 4 orang dengan skala nyeri 2. Dengan demikian derajat nyeri punggung bawah setelah diberikan prenatal yoga mengalami penurunan nyeri yang signifikan dimana 70% dari 100% wanita hamil di Nadya Prenatal Yoga Malang merasakan manfaat dan berkurangnya keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan saat masa kehamilan.

Tabel 3. Signifikansi tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah pemberian prenatal yoga

	Jumlah Responden	Sig
Uji Wilcoxon	30	0,000

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil uji Wilcoxon $P = 0,000$ yang berarti prenatal yoga dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil secara signifikan.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki usia kehamilan pada trimester III dan kehamilan primigravida. Ketika kehamilan memasuki trimester III ibu hamil akan mengalami berbagai perubahan fisik seperti kenaikan berat badan, dan pembesaran volume uterus seiring perkembangan janin di dalam rahim wanita hamil yang secara bertahap mengakibatkan perubahan postur tubuh sehingga pusat gravitasi bergeser ke depan. Selain itu otot-otot punggung juga akan memendek ketika otot abdomen meregang sehingga menyebabkan ketidakseimbangan pada otot disekitar pelvis yang berkontribusi pada timbulnya nyeri punggung bawah (Fraser, 2009).

Wanita hamil dengan primigravida belum memahami dan berpengalaman dalam menghadapi perubahan fisiologi yang terjadi pada tubuhnya. Sehingga menyebabkan kurangnya pengetahuan dalam menangani berbagai perubahan yang dirasakan termasuk nyeri punggung bawah pada kehamilan pertamanya (Fitriani, 2018).

Berdasarkan hasil analisis dengan uji Wilcoxon didapatkan bahwa prenatal yoga efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita hamil di Nadya Prenatal Yoga Malang. Melakukan latihan- latihan ringan dan lembut selama 45-60 menit dan dilakukan seminggu 1-2 kali dapat memberikan dampak positif bagi wanita hamil salah satunya untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Latihan yoga yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki kualitas struktur tubuh, relaksasi, mengurangi

ketegangan pada otot, meningkatkan kekuatan otot, mencegah terjadinya low back pain, mengurangi nyeri punggung, meningkatkan kualitas tidur dan juga bermanfaat untuk melatih meningkatkan kemampuan melakukan pernafasan dengan baik. Kegiatan prenatal yoga dapat merileksasikan otot-otot punggung dan memperkuat dasar panggul. Serta dapat memelihara jarak gerak pelvic untuk membantu pada saat proses persalinan. Selain itu, pemberian massage secara ringan saat melakukan prenatal yoga dapat memberikan efek rileks pada otot dan sirkulasi darah menjadi lancar (Tyastuti, 2016).

Latihan yoga juga dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorphin dimana dapat memberikan kenyamanan dan relaksasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan daya ingat, meningkatkan pernafasan, kemampuan seksual serta dapat menurunkan tekanan darah (Mediarti, 2014).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian prenatal yoga efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita hamil di Nadya Prenatal Yoga Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Fraser, Diane M. (2009). *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta : EGC
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan kesehatan*. Volume 1. No. 1. Oktober 2014 : 47-53.
- Pratignyo, Tia. (2014). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Sabbour, A., & Omar, H. (2011). *The Effect of kinesiotaping Therapy*

Augmented with pelvic Tilting exercise on Low Back Pain in Primigravidas During the Third Trimester. Volume 16. No. 1. 53

- Schroder, G., Kundt, G., Otte, M., Wendig, D., & Schober, H. C. (2016). Impact Of Pregnancy On Back Pain and Body Poatur in Women. *Journal Phys. Ther. Sci*. Vol. 28 No. 04
- Tyastuti, Siti. Wahyuningsi, Henry. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan. Modul Kebidanan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Ulfa, Nurul Nisa. (2014). Efektivitas Paracetamol Untuk Nyeri Pasca Operasi Dinilai dari Visual Analogue Scale. *Jurnal Media Medika Muda*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Wahyuni & Prabowo, Eko. (2012). Manfaat kinesiotaing untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester ke-3. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 5. No. 2. 119-129.