

IMPLEMENTASI PRENATAL YOGA PADA IBU TRIMESTER III DENGAN NYERI AKUT: STUDI KASUS

Maliha Amin¹, Ratna Ningsih², Miranda Sari³, Atikah Qanitah⁴
^{1,2,3,4} Jurusan Keperawatan Palembang, Poltekkes Kemenkes Palembang
(email: malihaamin@poltekkespalembang.ac.id)

ABSTRACT

Background: During pregnancy, pregnant women experience physical and psychological changes that can cause discomfort in the third trimester. Physical changes that often cause musculoskeletal discomfort, one of which is lower back pain, back pain that is not treated immediately will cause backache or often referred to as "long back pain". **Methods:** The design of this research is a case study with a nursing care approach. The case study subjects were 2 people with the same cases and problems, namely third-trimester pregnant patients with low back pain problems. The location of the case study was the Palembang Muhammadiyah Hospital which was carried out in March 2022. The data was taken using the maternity nursing care assessment format. Furthermore, the data is presented in tabular form. **Results:** The results showed that prenatal yoga can reduce low back pain in third-trimester pregnant women. Before doing prenatal yoga both patients experienced moderate pain, while after prenatal yoga the pain scale experienced by both patients became mild pain. **Conclusion:** The nursing implementation that has been carried out has shown success in overcoming the problem of low back pain in third-trimester pregnant women.

Keywords: Prenatal yoga, lower back pain, third trimester pregnant women

ABSTRAK

Latar belakang : Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada trimester III. Perubahan fisik yang sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman pada muskuloskeletal, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah, nyeri punggung yang tidak segera diatasi akan menyebabkan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan "nyeri punggung yang lama". **Metode :** Desain penelitian ini adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subjek penelitian kasus berjumlah sebanyak 2 orang dengan kasus dan masalah yang sama yaitu pasien hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung bawah. Lokasi studi kasus di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang yang dilaksanakan pada bulan Maret 2022. Data diambil menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan maternitas. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Sebelum melakukan prenatal yoga kedua pasien mengalami nyeri dengan skala sedang, sedangkan setelah dilaksanakan prenatal yoga skala nyeri yang dialami kedua pasien menjadi nyeri ringan. **Kesimpulan :** Implementasi keperawatan yang telah dilakukan menunjukkan adanya keberhasilan dalam mengatasi masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Prenatal yoga, nyeri punggung bawah, ibu hamil trimester III

PENDAHULUAN

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada trimester 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 (Bobak, 2005; Perry, et al., 2013), yang merupakan mekanisme koping ibu (Rosnani, 2017). Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan oleh ibu hamil pada masa kehamilan trimester III. Seiring dengan membesarnya uterus yang mempengaruhi perubahan fisik yang sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman pada

muskuloskeletal (Jensen, 2015). Perubahan pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan yaitu perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat badan dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah pada trimester III.

Angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48 – 90%. Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung dan di Australia sebanyak 70% (WHO,2011). Prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel. Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Afrika Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89,9% (Hakiki, 2015).

Pada ibu hamil, tercatat sekitar 50% wanita mengalami nyeri punggung dan sekitar 10% dari wanita dengan nyeri punggung kronis dimulai ketika dia hamil. Penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai (60%-80%) orang yang mengalami *back pain* (nyeri punggung bagian bawah) pada masa kehamilannya (Mafikasari, 2015). Di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Siinclair, 2010).

Nyeri punggung yang dirasakan terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis sehingga adanya rasa nyeri pada punggung, meningkatnya berat badan, perubahan bentuk tubuh (Triyana, 2013). Nyeri punggung juga dapat disebabkan karena semakin tuanya kehamilan, perut semakin membesar dan punggung menjadi lordosis, sehingga pada saat melakukan aktivitas ibu akan mengalami kelelahan dan dapat terjadi kesalahan dalam melakukan aktivitas (Rukiyah,2009).

Mens et al, 1996 dalam Shim, Lee & Kim, 2005 melaporkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil 80% mengalami ketidaknyamanan dalam beraktifitas sehari-hari, kesulitan dalam melakukan pekerjaan rumah dan bekerja. Ibu yang merasakan nyeri punggung biasanya ditandai dengan gejala utama yaitu nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitas. Nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. Backache ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut (Yosefa, Febriana dkk, 2014).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil, karena dengan sering melakukan yoga akan menemukan gerakan-gerakan yang dapat meminimalkan bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang sering dirasakan selama masa kehamilan. Dengan begitu rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi Candra, et.al (2017) didapatkan hasil bahwa sebelum intervensi yoga sebagian besar responden mengalami nyeri sedang 10 responden, 3 responden nyeri ringan dan 1 responden nyeri berat. Setelah mendapatkan intervensi yoga terjadi penurunan tingkat nyeri, bahkan setelah dilakukan yoga besar responden mengalami nyeri ringan yaitu 9 responden, nyeri sedang 4 responden dan 1 responden sudah tidak mengeluh nyeri 3 punggung seperti sebelumnya. Ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga prenatal (Mediarti et al., 2014). Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata senam hamil yaitu 26 dan nilai rata-rata prenatal yoga yaitu 29 (Fitriani, 2017).

Menurut Field (2011), yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah, sehingga membuat ibu hamil menjadi rileks serta memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan. Yoga selama kehamilan dapat menciptakan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil dan aman dilakukan dalam kehamilan serta merupakan cara sederhana dan mudah untuk mempersiapkan persalinan. Selain itu, manfaat prenatal yoga sendiri untuk fisik yaitu juga meningkatkan kualitas tidur, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan seperti nyeri punggung, nyeri

panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh serta terakhir membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan (Pratignyo, 2014).

METODE

Rancangan studi kasus ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Penelitian ini menggunakan studi kasus implementasi keperawatan yoga pada pasien hamil trimester III dengan gangguan rasa nyaman nyeri. Subyek penelitian yang akan diteliti dalam penelitian ini berjumlah dua kasus dengan masalah yang sama, yaitu penanganan nyeri akut; nyeri punggung bawah pada pasien hamil trimester III. Lokasi penelitian pada studi kasus ini yaitu Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2022 yang dilakukan selama 3 hari pada bulan Maret tahun 2022. Prosedur penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dari pihak rumah sakit lalu mengajukan persetujuan penelitian (*informed consent*) kepada kedua subjek dengan memperhatikan prinsip etika yang meliputi hak untuk *autonomy*; hak terhadap *confidentially*; hak terhadap penanganan yang adil dan hak untuk mendapatkan perlindungan dan ketidaknyamanan dan kerugian.

Asuhan keperawatan melakukan pengkajian pada kedua pasien terlebih dahulu, kemudian penentuan diagnosa dan penyusunan rencana keperawatan yang akan dilakukan dan terakhir melakukan evaluasi keperawatan dari tindakan yang diterapkan dengan format SOAP. Metode pengumpulan data studi kasus ini menggunakan teknik: 1) Wawancara (hasil anamnesis berisi tentang identitas klien, keluhan utama, keluhan saat dikaji, riwayat kehamilan, riwayat persalinan dan lain-lain. Sumber data dari pasien, keluarga, perawat lainnya); 2) Observasi dan pemeriksaan fisik dengan melakukan pemeriksaan *head to toe* pada pasien yang bersangkutan seperti tanda-tanda penyakit dan kelainan organ, pengukuran tanda-tanda vital, skala nyeri dan lain-lain.

Implementasi atau tindakan dengan memberikan tindakan langsung atau implementasi keperawatan yoga pada pasien hamil trimester III dalam mengurangi nyeri akut; nyeri punggung bawah yaitu berupa tindakan prenatal yoga dan memberikan pendidikan kesehatan pada pasien dan keluarga pasien. Instrumen atau alat pengumpulan data pada studi kasus ini menggunakan format asuhan keperawatan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Analisa data yang digunakan dalam studi kasus ini adalah analisis deskriptif yang disajikan secara tekstular/narasi.

HASIL

Kasus 1 (Ny. S)

Hasil pengkajian yang di dapatkan pada pasien 1 (Ny. S) berusia 29 tahun, dengan latar pendidikan SMP/SLTP, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dengan satu anak. Kehamilan saat ini merupakan kehamilan anak kedua dengan usia kehamilan 30 minggu. Saat dilakukan pemeriksaan fisik oleh penulis dengan menggunakan format pengkajian Antenatal care, dengan TTV (TD : 130/80 mmHg, N: 114x/menit, RR: 23x/menit, S: 36,6 °C), tidak ada riwayat penyakit sistemik yang diderita, tidak terdapat komplikasi kehamilan. Saat pengkajian, Ny. S mengatakan mengeluh nyeri pada punggung bawah, nyeri terasa bertambah saat melakukan aktivitas berlebih, pada saat dilakukan observasi pengkajian nyeri dengan PQRST didapatkan hasil nyeri seperti tertusuk-tusuk, nyeri hilang timbul dengan skala 5 dan pasien mengatakan mengalami kesulitan tidur. Saat pengkajian raut wajah Ny. S tampak meringis dan tampak gelisah.

Kasus 2 (Ny. D)

Adapun hasil pengkajian yang didapatkan pada pasien 2 (Ny. D) berusia 24 tahun, hamil anak pertama, dengan latar pendidikan SMA/SLTA, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Saat dilakukan pemeriksaan fisik oleh penulis dengan menggunakan format pengkajian Antenatal care, usia kehamilan 33 minggu TTV (TD : 140/80 mmHg, N: 120x/menit, RR: 24x/menit, S: 36,7C), tidak ada riwayat penyakit sistemik yang diderita, tidak terdapat komplikasi kehamilan. Saat pengkajian, Ny. D mengatakan mengeluh nyeri pada punggung bawah, nyeri terasa bertambah saat melakukan aktivitas berlebih, pada saat dilakukan observasi pengkajian nyeri dengan PQRST didapatkan hasil nyeri seperti tertusuk-tusuk, nyeri hilang timbul dengan skala 6 dan pasien mengatakan mengalami kesulitan tidur. Saat pengkajian raut wajah Ny. D tampak meringis dan tampak gelisah.

Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan pada studi kasus ini dapat dilihat pada tabel.2 berikut ini:

Tabel 1. Diagnosa Keperawatan

MASALAH KEPERAWATAN			
No	PASIEN Ny. S	No	PASIEN Ny. D
1.	Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (perubahan fisik, hormon) dibuktikan dengan mengeluh nyeri, wajah tampak meringis, gelisah, frekuensi nadi meningkat, sulit tidur, tekanan darah meningkat, pola nafas berubah.	1	Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (perubahan fisik, hormon) dibuktikan dengan mengeluh nyeri, wajah tampak meringis, gelisah, frekuensi nadi meningkat, sulit tidur, tekanan darah meningkat, pola nafas berubah.

Intervensi Keperawatan

Penulisan intervensi keperawatan mengikuti Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2018). Intervensi keperawatan pada studi kasus ini yang berfokus baik pada kasus 1 maupun kasus 2 pada nyeri akut memiliki tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan diharapkan nyeri yang dirasakan klien berkurang. Kriteria hasil berdasarkan SLKI: meliputi klien dapat beradaptasi dan mampu mengenali nyeri, mampu melakukan senam hamil dan tanda-tanda vital dalam rentang normal. Intervensi yang ditentukan pada kasus 1 dan kasus 2 berdasarkan SIKI yaitu, (I.08238) Manajemen Nyeri. Berikut intervensi keperawatan yang dilakukan pada kedua pasien (Ny. S dan Ny. D):

Observasi: 2) Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, intensitas nyeri; 2) Identifikasi skala nyeri. Terapeutik: Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (prenatal yoga)

Edukasi: 1) Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri; 2) Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (prenatal yoga).

Implementasi Keperawatan

Pada Pasien 1, pengkajian nyeri dan implementasi prenatal yoga dilakukan selama tiga hari. Ny. S mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 5 (nyeri sedang). Ketika sedang mengalami nyeri punggung bawah raut wajah Ny. S tampak meringis dan tampak gelisah, dan mengeluh sulit tidur serta nyeri bertambah saat melakukan aktivitas berlebih. Pemberian implementasi prenatal yoga diharapkan dapat membantu pasien dalam mengurangi nyeri punggung bawah yang dialami sehingga pasien akan merasa lebih nyaman dalam beraktivitas dan menjalani kehamilannya. Pelaksanaan implementasi prenatal yoga ini dilakukan 1x sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi \pm 15 menit dan harus dilakukan sesuai SOP. Setelah dilakukan tindakan prenatal yoga pada Ny. S selama 3 hari, hasil evaluasi menunjukkan sebelum melakukan tindakan prenatal yoga mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 5 (nyeri sedang), kemudian setelah dilakukan tindakan prenatal yoga pada hari ke-1 skala nyeri Ny. S mengalami penurunan dengan skala 4 (skala ringan), lalu pada hari ke-2 skala nyeri kembali menurun dengan skala 3 (skala ringan), dan pada hari ke-3 skala nyeri turun menjadi skala 1 (nyeri ringan).

Pada Pasien 2, pengkajian nyeri dan implementasi prenatal yoga dilakukan selama tiga hari. Ny. S mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 6 (nyeri sedang). Ketika sedang mengalami nyeri punggung bawah raut wajah Ny. D tampak meringis dan tampak gelisah, dan mengeluh sulit tidur serta nyeri bertambah saat melakukan aktivitas berlebih. Pemberian implementasi prenatal yoga diharapkan dapat membantu pasien dalam mengurangi nyeri punggung

bawah yang dialami sehingga pasien akan merasa lebih nyaman dalam beraktivitas dan menjalani kehamilannya. Pelaksanaan implementasi prenatal yoga ini dilakukan 1x sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi \pm 15 menit dan harus dilakukan sesuai SOP. Setelah dilakukan tindakan prenatal yoga pada Ny. D selama 3 hari, hasil evaluasi menunjukkan sebelum melakukan tindakan prenatal yoga mengalami nyeri punggung dengan skala 6 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan tindakan prenatal yoga pada hari ke-1 terjadi penurunan nyeri punggung pada Ny. D dengan skala 5 (nyeri sedang), kemudian pada hari ke-2 skala nyeri kembali menurun dengan skala 3 (nyeri ringan), dan pada hari ke-3 skala nyeri turun menjadi skala 1 (nyeri ringan). Setelah dilakukan tindakan prenatal yoga selama 3x dalam seminggu terjadi perubahan skala nyeri yang sama yaitu skala 1 (nyeri ringan).

Penulis mendapatkan perbedaan skala nyeri pada saat pertama kali dilakukan observasi penilaian nyeri dimana Pasien 1 (Ny. S) memiliki skala nyeri 5 dan Pasien 2 (Ny. D) memiliki skala nyeri 6, hal ini bisa diakibatkan oleh perbedaan tingkat toleransi dan ambang nyeri terhadap nyeri masing-masing individu. Setelah dilakukan tindakan prenatal yoga selama tiga hari didapatkan hasil skala nyeri kedua pasien berkurang dengan perubahan skala nyeri yang sama yaitu skala 1 (nyeri ringan).

Pendidikan kesehatan dilakukan pada Kasus 1 (Ny. S) dan Kasus 2 (Ny. D) yang diharapkan dapat menambah pengetahuan pasien mengenai nyeri punggung bawah dan prenatal yoga sebagai teknik nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung bawah dan memberikan rasa nyaman. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan pada Ny. S dan Ny. D serta keluarga tidak mengetahui tentang nyeri punggung bawah dan cara mengatasi nyeri punggung bawah dengan prenatal yoga. Setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai nyeri punggung bawah dan cara mengatasinya dengan prenatal yoga tidak ada kesenjangan teori dan dilapangan, sehingga pasien menjadi memahami apa itu nyeri punggung bawah, penyebab nyeri punggung bawah, cara mengatasi nyeri punggung bawah dengan prenatal yoga dan mampu menjelaskan kembali jika diminta untuk mengulangi apa yang telah dijelaskan.

Evaluasi Keperawatan

Peneliti melaksanakan implementasi berdasarkan kriteria hasil yang telah ditetapkan. Hasil evaluasi dari diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (perubahan fisik, hormone) yang sudah dilakukan didapatkan hasil pasien berpartisipasi dalam mengontrol nyeri dan melaksanakan prenatal yoga. Kedua pasien kooperatif selama pemberian implementasi. Sebelum dilaksanakan tindakan prenatal yoga, Pasien 1 (Ny. S) dan Pasien 2 (Ny. D) memiliki skala nyeri dengan kategori nyeri sedang. Hasil penelitian menunjukkan setelah dilaksanakan prenatal yoga, kedua pasien memiliki skala nyeri dengan kategori nyeri ringan.

PEMBAHASAN

Data yang di peroleh penulis pada Pasien 1 (Ny. S) dengan usia kehamilan 7 bulan dan Pasien 2 (Ny. D) dengan usia kehamilan 8 bulan. Menurut penulis pada kehamilan trimester III dengan bertambahnya usia kehamilan, ibu mengalami perubahan postur tubuh seperti lordosis yang menyebabkan nyeri punggung bawah. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) bahwa pada kehamilan trimester III ibu lebih banyak mengalami nyeri punggung bawah dikarenakan seiring bertambahnya usia kehamilan ibu cenderung mengalami perubahan postur tubuh seperti lordosis. Hal tersebut akibat adaptasi yang dialami oleh ibu (Rosnani & Mediarti, 2022). Jika ibu tidak pernah melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah, maka intensitas nyeri cenderung akan meningkat (Klankhajhon & Sthien, 2022).

Implementasi prenatal yoga dilakukan selama tiga hari Ny. S mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 5 (nyeri sedang). Pelaksanaan implementasi prenatal yoga ini dilakukan 1x sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi \pm 15 menit dan harus dilakukan sesuai SOP. Setelah dilakukan tindakan prenatal yoga pada hari ke-1 skala nyeri Ny. S mengalami penurunan dengan skala 4 (skala ringan), lalu pada hari ke-2 skala nyeri kembali menurun dengan skala 3 (skala ringan), dan pada hari ke-3 skala nyeri turun menjadi skala 1 (nyeri ringan).

Pada Pasien 2, Ny. S mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 6 (nyeri sedang). Dilakukan implementasi dengan teknik dan metode yang sama dengan pasien 1. Pada hari ke-1 terjadi penurunan nyeri punggung pada Ny. D dengan skala 5 (nyeri sedang), kemudian pada hari

ke-2 skala nyeri kembali menurun dengan skala 3 (nyeri ringan), dan pada hari ke-3 skala nyeri turun menjadi skala 1 (nyeri ringan). Setelah dilakukan tindakan prenatal yoga selama 3x dalam seminggu terjadi perubahan skala nyeri yang sama yaitu skala 1 (nyeri ringan).

Hasil penelitian terdapat perbedaan skala nyeri pada saat pertama kali dilakukan observasi penilaian nyeri dimana Pasien 1 (Ny. S) memiliki skala nyeri 5 dan Pasien 2 (Ny. D) memiliki skala nyeri 6, hal ini bisa diakibatkan oleh perbedaan tingkat toleransi dan ambang nyeri terhadap nyeri masing-masing individu. Setelah dilakukan tindakan prenatal yoga selama tiga hari didapatkan hasil skala nyeri kedua pasien berkurang dengan perubahan skala nyeri yang sama yaitu skala 1 (nyeri ringan). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sindhu (2014) bahwa prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung bawah dikarenakan dapat menciptakan ruang bagi ibu dan janin untuk tetap bernafas dengan nyaman, melatih otot dasar panggul agar lebih elastis dan kuat, serta memberikan relaksasi bagi ibu dengan dilakukan secara teratur dan sesuai standar prosedur sehingga dapat mengurangi rasa nyeri punggung ibu.

Dari data hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai ketidaknyamanan nyeri punggung pada pasien hamil trimester III sebelum dilaksanakan prenatal yoga, Pada Pasien 1 (Ny. S) dan Pasien 2 (Ny. D) memiliki skala nyeri dengan kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan tindakan prenatal yoga, kedua pasien memiliki skala nyeri dengan kategori ringan. Artinya ada perbedaan tingkat nyeri pada pasien dari sebelum dilakukan prenatal yoga dan setelah dilakukan prenatal yoga. Dengan demikian, pelaksanaan prenatal yoga efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung bawah sehingga pasien dapat merasa lebih nyaman dalam beraktivitas dan menjalani kehamilannya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dewi Candra et, al (2017) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi prenatal yoga sebagian besar responden mengalami nyeri sedang 10 responden, 3 responden nyeri ringan dan 1 responden nyeri berat. Setelah mendapatkan intervensi yoga terjadi penurunan tingkat nyeri, bahkan setelah dilakukan prenatal yoga mengalami nyeri ringan yaitu 9 responden, nyeri sedang 4 responden dan 1 responden sudah tidak mengeluh nyeri punggung seperti sebelumnya. Oleh karena itu dapat disimpulkan prenatal yoga mempunyai pengaruh terhadap penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung bawah pada pasien hamil trimester III.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian Gustina (2020) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga, sebagian besar ketidaknyamanan yang dirasakan ibu adalah sakit pinggang sebanyak 21 orang (65,6%), dan setelah dilakukan pelatihan prenatal yoga 4 kali selama 4 minggu berturut-turut responden merasakan pengurangan pada ketidaknyamanan yang berjumlah 15 orang (46,9). Berdasarkan penelitian lain menyebutkan bahwa prenatal yoga secara teratur selama hamil mampu mereduksi/mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester III dibandingkan yang tidak teratur melakukan prenatal yoga (Nurhayati,2019). Jadi dapat disimpulkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan prenatal dapat mengurangi keluhan nyeri punggung.

Pemberian implementasi prenatal yoga pada Pasien 1 (Ny. S) dan Pasien 2 (Ny. D) kooperatif selama dilakukan implementasi dan tidak dapat kesenjangan antara teori dengan praktik pelaksanaan prenatal yoga hanya saja pada Pasien 2 (Ny. D) melakukan semua gerakan dengan baik dan aktif, sedangkan pada Pasien 1 (Ny. S) ada beberapa gerakan prenatal yoga yang tidak diikuti karena Ny. S merasa tidak sanggup melakukan gerakan dan skala nyeri Ny. S lebih rendah daripada skala nyeri Ny. D.

Pendidikan kesehatan dilakukan penulis pada Kasus 1 (Ny. S) dan Kasus 2 (Ny. D) yang diharapkan dapat menambah pengetahuan pasien mengenai nyeri punggung bawah dan prenatal yoga sebagai teknik nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung bawah dan memberikan rasa nyaman. Menurut Notoatmodjo (2012), pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan pada Ny. S dan Ny. D, mampu dilaksanakan secara keseluruhan dan dilakukan dalam waktu yang berbeda. Pelaksanaan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet yang berisi materi mengenai pengertian nyeri punggung bawah, penyebab, cara mengatasi nyeri punggung bawah dengan prenatal yoga serta video prenatal yoga hamil. Kedua pasien kooperatif dengan materi penulis menjelaskan dengan menggunakan bahasa

yang mudah dipahami oleh pasien maupun suami / keluarga. Orang terdekat mempengaruhi seseorang mengambil keputusan (Murdiningsih et al., 2016).

Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan pada Ny. S dan Ny. D serta keluarga tidak mengetahui tentang nyeri punggung bawah dan cara mengatasi nyeri punggung bawah dengan prenatal yoga. Setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai nyeri punggung bawah dan cara mengatasinya dengan prenatal yoga tidak ada kesenjangan teori dan dilapangan, sehingga pasien menjadi memahami apa itu nyeri punggung bawah, penyebab nyeri punggung bawah, cara mengatasi nyeri punggung bawah dengan prenatal yoga dan mampu menjelaskan kembali jika diminta untuk mengulangi apa yang telah dijelaskan.

KESIMPULAN

Asuhan keperawatan dengan implementasi manajemen nyeri selama 3 hari perawatan pada pasien 1 (Ny. S) dan pasien 2 (Ny. M) dengan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (perubahan fisik, hormon). Didapatkan hasil pasien berpartisipasi dalam mengontrol nyeri dan melaksanakan prenatal yoga. Sebelum dilaksanakan tindakan prenatal yoga, Pasien 1 (Ny. S) dan Pasien 2 (Ny. D) memiliki skala nyeri dengan kategori nyeri sedang. Setelah dilaksanakan prenatal yoga, kedua pasien memiliki skala nyeri dengan kategori nyeri ringan. Bagi perawat memberikan implementasi keperawatan pada pasien hamil trimester III dengan memberikan informasi yang baik dan benar mengenai tahap pelaksanaan implementasi prenatal yoga.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggeriani, R. (2018). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. *Cendekia Medika*, 3(1), 35-40.
- Cahyani, P. D. P., Sriasih, N. G. K., & Darmapatni, M. W. G. (2020). *Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Prenatal Yoga*. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 72-79.
- Delima, M., Maidaliza, M., & Susanti, N. (2015). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015*. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 2(4), 275145.
- Eken, Y. S., Listiyaningsih, M. D., Susilowati, N. R., & Erwinda, W. (2021, August). *Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. In CALL FOR PAPER SEMINAR NASIONAL KEBIDANAN (pp. 110-117).
- Faradilla, N., & Ambarwati, E. R. (2021). *Pijat Effleurage pada Nyonya Wdalam Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan di Klinik Pratama Widuri Sleman*. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 62-70.
- Gultom, S. *Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Selama Hamil*. *Generasi Kampus*, 6(2).
- Indaryati, S. (2020). *Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Pada Ny. F Masa Hamil Sampai Dengan Keluarga Berencana Di Pmb "S" Jetis Ponorog* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Klankhajhon, S., & Sthien, A. (2022). A Narrative Review of Physical Activity and Exercise during Pregnancy: Nurse's Role. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(2), 49–60. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i2.16>
- Kumalasari, Intan, Rosnani, Ratna, Ningsih Maliha, Amin, Herawati, Jaya. (2021). *Buku Panduan Praktik Keperawatan Maternitas*. Palembang: CV Putra Penuntun Palembang.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *OKTOBER*, 1(1), 47–53.

- Megasari, M. (2015). *Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III*. Jurnal kesehatan komunitas, 3(1), 17-20
- Meilinda, V., & Ayani, L. A. (2020). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester Iii*. Maternal Child Health Care, 2(3), 202-209.
- Murdiningsih, M., Rosnani, R., & Arifin, H. (2016). Pornographic Media and Peer's Influence Towards Sexual Behavior among Teenagers. *Jurnal Ners*, 11(2), 210–212. <https://doi.org/10.20473/jn.v11i2.2579>
- Naviri, Tim, (2019), *Buku Pintar Ibu Hamil:100 Tips Penring untuk Ibu Hamil*.Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Octavia, A. M. (2018). *PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III* (Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang) (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 13(2), 174-183
- Rahmawati, A., & Wulandari, R. C. L. (2019). *Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby*. Jurnal Kebidanan, 9(2), 148-152.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal*. Indonesia Jurnal Kebidanan, 3(2), 92-72.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal*. Indonesia Jurnal Kebidanan, 3(2), 92-72.
- Rosnani, R. (2017). Coping mekanism of career women with breast cancer. *Jurnal Ners*, 12(1), 81–87. <https://doi.org/10.20473/jn.v12i1.3698>
- Rosnani, R., & Mediarti, D. (2022). Overview of post-partum mother adaptation: A healthy lifestyle needs. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(3), 134–138. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i3.59>
- Sari, Maiseptya Ruri, dkk. 2020. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. Vol 15, No 1. (diakses pada tanggal 05 Januari 2021)
- Sinclair.2014. Buku Saku Kebidanan. Jakarta : EGC.
- Wagiyo, & Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal dan Bayi baru Lahir Fisiologis dan Patologis*.Yogyakarta: CV ANDI.
- Widhayanti, R. (2019). Kelas Prenatal Yoga Mengatasi Nyeri Punggung Dan Kram: Persepsi Ibu Hamil Trimester 3. Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto, 10(1).
- PPNI. (2017).*Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*: Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI (2018). *Standar luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi. Jakarta: DPP PPNI.
- Wagiyo, & Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal dan Bayi baru Lahir Fisiologis dan Patologis*.Yogyakarta: CV ANDI.
- Yosefa, Febriana, dkk. 2013. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. Vol 1, No 1. (diakses pada tanggal 05 Januari 2021)