

PENGARUH YOGA PRENATAL TERHADAP KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Effect Of Prenatal Yoga On Low Back Pain In Pregnant Women On The Third Trimester

**Ni Komang Ayu Leonita Dewi¹, Ni Made Dewianti², Made Padnyawati Chania², Maria
Gabriela Yuniati⁴,**

¹*Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Indonesia*

^{2,3,4}*Prodi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Indonesia*

Korespondensi: Ni Made Dewianti dan dewianti1987@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Keluhan pada ibu hamil terutama trimester ketiga kehamilan, seperti sesak napas, nyeri punggung bawah, gangguan tidur, nyeri di daerah panggul, pusing, kram kaki, dan ketidaknyamanan karena kontraksi tiba-tiba dan cemas. Upaya untuk menurunkan gangguan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III salah satunya dapat dilakukan dengan yoga prenatal. **Tujuan Penelitian:** mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. **Metodologi:** penelitian ini merupakan *QuasiExperimental* dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang yang dipilih dengan *purposive sampling*. **Hasil:** Nilai mean pada kelompok perlakuan sebelum intervensi mendapatkan hasil 4,14 dengan $p = 0,000$ sedangkan setelah dilakukan intervensi nilai mean 2,71 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** terdapat pengaruh yoga prenatal terhadap berkurangnya nyeri punggung ibu hamil trimester III. **Kata Kunci:** Yoga Prenatal; Nyeri Punggung Bawah; Hamil trimester III.

ABSTRACT

Background: Complaints among pregnant women, particularly during the third trimester, include shortness of breath, lower back pain, sleep disturbances, pelvic pain, dizziness, leg cramps, and discomfort due to sudden contractions and anxiety. One approach to alleviate lower back pain in pregnant women during the third trimester is through prenatal yoga. **Research Objective:** To determine the effect of prenatal yoga on lower back pain complaints in pregnant women during the third trimester. **Methodology:** This study is a *Quasi-Experimental* design employing a *Pretest-Posttest Control Group Design*, with a sample size of 30 individuals selected through *purposive sampling*. **Results:** The mean score in the treatment group prior to the intervention was 4.14 with a p -value of 0.000, while after the intervention, the mean score was 2.71 with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$). **Conclusion:** There is a significant effect of prenatal yoga on the reduction of lower back pain in pregnant women during the third trimester. **Keywords:** Prenatal Yoga; low back pain; Pregnant in the third trimester

PENDAHULUAN

Memasuki kehamilan trimester III banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu baik keluhan yang bersifat psikis maupun fisik dan memberikan dampak terhadap rasa nyaman ibu hamil (Dewianti, 2024). Keluhan pada ibu hamil terutama trimester ketiga kehamilan, seperti sesak napas, nyeri punggung bawah, gangguan tidur, nyeri di daerah panggul, pusing, kram kaki, dan ketidaknyamanan karena kontraksi tiba-tiba dan cemas

Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormon *progesterone* dan relaksin menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. Nyeri punggung bagian bawah dihubungkan dengan *lordosis* yang diakibatkan jika peningkatan berat uterus menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh (Gustina and Nurbaiti, 2020)

Nyeri punggung pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktifitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, susah tidur, bahkan depresi (Katonis *et al.*, 2011; Azward *et al.*, 2021).

Upaya untuk menurunkan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III salah satunya dapat dilakukan dengan cara berolahraga. Salah satu olahraga yang dibutuhkan

ibu hamil adalah teknik relaksasi, seperti yoga, terapi musik, renang, relaksasi napas dalam, dan jalan kaki. Dalam hal ini prenatal yoga menggabungkan aktivitas kompleks yang mengandung peregangan, gerakan, meditasi, pernapasan, daya tahan, keseimbangan, dan apresiasi. Hal terpenting dalam berlatih yoga harus disertai dengan teknik pernapasan untuk memberikan oksigen ke seluruh tubuh sehingga berada pada puncaknya yang maksimal. Tujuan dari prenatal yoga adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk persalinan. Ibu hamil dengan persiapan yang matang akan lebih percaya diri untuk menjalani persalinan dengan bersih dan aman (Azward *et al.*, 2021).

Yoga prenatal adalah upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa. Konsep ini bisa dilihat dengan kata dalam bahasa sansekerta yang menjadi induknya, 'yug' yang berarti menggabungkan atau mengharmoniskan. Melakukan yoga prenatal tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, dan pikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam hidup (Widiani and Karmiani, 2020; Rahmawati *et al.*, 2021; Dewianti *et al.*, 2023; Dewianti, 2024)

Secara ilmiah, prenatal yoga terbukti mampu memperbaiki, memperkuat, dan merawat struktur tulang dan otot. Dari sisi fisiologis berbagai gerakan dan latihan pernapasan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, dan membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis, yoga meningkatkan konsentrasi, fokus,

serta meningkatkan keseimbangan jiwa, juga rasa kepuasan. 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 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 (Dewianti *et al.*, 2022, 2023; Setyarini *et al.*, 2023).

Dalam penelitian yang pernah dilakukan oleh Rong *et al.* (2021) dengan judul penelitiannya "*The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis*", menunjukkan bahwa dari tujuh penelitian yang melibatkan 808 wanita hamil, hasil penelitian mengungkapkan bahwa prenatal yoga merupakan pengobatan komplementer yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisiologis dan psikologis selama kehamilan, meningkatkan persalinan pervaginam, menurunkan persalinan prematur, memperpendek durasi persalinan, serta tidak meningkatkan risiko cedera janin (Rong *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian Gustina dan Nurbaiti (2020) yang berjudul "Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi", mengungkapkan hasil bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi yang dilakukan sebanyak empat kali selama empat minggu berturut-turut terhadap 32 ibu hamil dengan

kunjungan K4 ke Puskesmas Putri Ayu (Gustina and Nurbaiti, 2020).

Penelitian serupa lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Nur dkk. (2021) dalam judul penelitiannya "Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III", hasil penelitian berupa skor rata-rata ketidaknyamanan ibu hamil sebelum yoga prenatal 1,78, sedangkan setelah yoga prenatal menjadi 1,03 dari total 40 responden menunjukkan yoga prenatal mampu mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan trimester III (Nur *et al.*, 2021).

Dari data register yang didapatkan dari PMB Septina, SST yang terletak di Wilayah Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya terdapat ibu hamil trimester III yang berjumlah 11 orang dengan berbagai keluhan ketidaknyamanan Trimester III diantaranya mengeluh kram kaki 2 orang, nyeri perut bagian bawah 2 orang, sulit tidur 1 orang dan nyeri punggung 6 orang. Hal tersebut menandakan bahwa dari sebagian keluhan ibu hamil trimester III yang paling banyak dialami adalah nyeri punggung. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan kualitas ibu hamil memburuk, tidak dapat beraktifitas dengan nyaman, cemas bahkan depresi.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh yoga prenatal terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Praktek Mandiri Bidan Denpasar Selatan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi*

Experimental atau eksperimen semu. Jenis penelitian ini adalah *experimental* yaitu penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variabel dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pretest-Posttest Control Group Design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah 30 sampel dengan pertimbangan menggunakan jumlah sampel minimal menurut Cohen, et.al, (2017). Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu hamil dengan umur kehamilan di atas 28 minggu, ibu hamil tanpa komplikasi dan ibu hamil yang bersedia menjadi responden. Sebelum di berikan kuesioner ibu hamil diberikan penjelasan mengenai tujuan dari penelitian ini dan setelah setuju menjadi responden ibu hamil menandatangani *informed consent*.

Penelitian dilakukan di TPMB di Kota Denpasar. Yoga prenatal diberikan oleh instruktur yoga yang telah tersertifikasi. Yoga prenatal diberikan selama 45-60 menit, setiap 2 kali dalam seminggu selama 3 minggu di kelas ibu hamil.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan skala nyeri menggunakan Instrumen Faces PainScale- Revised (FPS-R). Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* dengan tingkat kesalahan 0,05 untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *variable* bebas dan *variable* terikat dengan interpretasi sebagai $p\text{ value} < \alpha$ (0.05) = H_0 ditolak berarti ada pengaruh yoga prenatal terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM III.

Penelitian ini sudah laik *ethic* pada KEPK Politeknik Kesehatan Kartini Bali dengan nomor 074/KEPK/MI/PKKB/2023.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Responden (n=30).

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
<20 Tahun	0	0,0
20-35 Tahun	30	100
>35 Tahun	0	0,0
Pendidikan		
Tidak sekolah / tidak tamat SD	0	0,0
SD	0	0,0
SLTP	0	0,0
SLTA	10	33,3
Akademi/PT	20	66,7
Pekerjaan		
IRT	13	43,3
PNS	3	10,0
Swasta	10	33,3
Wiraswasta	4	13,3
Paritas		
M Multipara	10	33,3
Primipara	20	66,7
Grandemultipara	0	0,0

Berdasarkan tabel 1 seluruhnya responden berusia 20-35 tahun, hampir seluruhnya yaitu 20 orang (66,7%) dengan pendidikan akademi, sebagian besar yaitu 13 orang (43,3%) dengan IRT, sebagian besar 20 orang (66,7%) dengan Primipara.

Tabel 2 Nilai Mean Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Pretest dan Posttest pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Mean $\pm$ SD	
	Pretest	Posttest
Intervensi	4,00 $\pm$ 0,845	1,73 $\pm$ 0,593
Kontrol	3,53 $\pm$ 0,915	3,86 $\pm$ 0,369

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum intervensi pada kelompok intervensi 4 dengan nilai SD 0,845 dan setelah intervensi rata-rata nilai nyeri punggung bawah menjadi 1,73 dengan nilai SD 0,593. Pada kelompok kontrol nilai rata-rata nyeri punggung bawah sebelum intervensi 3,53 dengan nilai SD 0,915 dan nilai rata-rata nyeri punggung bawah setelah intervensi yaitu 3,86 dengan nilai SD 0,369.

Tabel 3 Frekuensi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga (n=30).

TINGKAT NYERI Pre Tes	Kontrol		Intervensi	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Sedikit Nyeri	0	0	0	0
Sedikit Lebih Nyeri	2	13,3	1	6,7
Lebih Nyeri	5	33,3	2	13,3
Sangat Nyeri	6	40,0	8	53,3
Nyeri Sangat Hebat	2	13,3	4	26,7

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang tidak dilakukan yoga dengan jumlah responden 15 orang dengan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung sangat nyeri dengan jumlah responden 6 (40,0%). Pada ibu hamil yang dilakukan yoga dengan jumlah responden 15 orang menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung sangat ebih nyeri) dengan jumlah responden 8 (53,3%), dan dengan skala 5 (nyeri sangat hebat) dengan jumlah 4 responden (26,7%).

Tabel 4 Frekuensi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Setelah Dilakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III

TINGKAT NYERI Post Tes	Kontrol		Intervensi		P –Value
	f	%	f	%	
Tidak Nyeri	0	0	0	0	0,001
Sedikit Nyeri	0	0	5	33,3	
Sedikit Lebih Nyeri	0	0	9	60,0	
Lebih Nyeri	4	26,7	1	6,7	
Sangat Nyeri	9	60,0	0	0	
Nyeri Sangat Hebat	2	13,3	0	0	

Berdasarkan tabel 4 saat posttest terlihat pengaruh yoga yang signifikan (p-value=0,001) dalam tingkatan nyeri ibu, 60% ibu yang mengikuti yoga hanya

merasakan sedikit nyeri, namun 60 % ibu yang tidak melakukan yoga prenatal merasa sangat nyeri.

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *Spearman Rank* Hasil dari perhitungan p value adalah $0,001 < \alpha (0,05)$ berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terjadi perubahan skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi sebelum dan setelah intervensi dimana pemberian yoga prenatal dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi Candra Resmi (2023) yang dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo dengan jumlah Responden 14 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Uji pengaruh dengan perlakuan yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil $\text{mean} \pm \text{SD}$ $4,14 \pm 1,127$ 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.

Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi. Sebagai kemungkinan lain, nyeri punggung dapat dirasakan pertama kalinya dalam kehamilan. 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 (Setyarini *et al.*, 2023). Hormon kehamilan yang meningkat membuat persendian di tulang punggung meregang, pergeseran ini bisa memengaruhi cara

punggung ketika menyangga perut. Selain itu perut ibu yang semakin hari semakin besar juga bisa mempengaruhi terjadinya nyeri punggung. (Dewianti *et al.*, no date)

Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan 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 (Katonis *et al.*, 2011).

Prenatal yoga dapat dilakukan untuk stres pada ibu hamil, mencegah terjadinya komplikasi pada kehamilan, mempelajari teknik pernafasan saat persalinan serta meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil untuk memilih persalinan normal. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), position (*mudra*), meditasi atau zikir, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan termasuk nyeri punggung bawah (Fitriani, 2021).

Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta

mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Kwon *et al.*, 2020)

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap berkurangnya nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dengan nilai p value $0,001 < 0,05$. Rekomendasi dari hasil penelitian ini adalah petugas kesehatan khususnya bidan dapat melakukan penyuluhan dan memfasilitasi ibu hamil untuk melaksanakan yoga prenatal sehingga yoga prenatal menjadi salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan kombinasi prenatal yoga dengan aromaterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azward, H. *et al.* (2021) 'Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women', *Gaceta Sanitaria*, 35, pp. S258–S262. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>.
- Dewianti, N.M. *et al.* (2022) 'Development of application - based education model and prenatal yoga in reducing the occurrence of cesarean section (CS) delivery : Study protocol', pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp> p.
- Dewianti, N.M. *et al.* (2023) 'Education Based-Application And Prenatal Yoga Reduces Cesarean Section', *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), pp. 24–32. Available at: <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v6i1.2120>.
- Dewianti, N.M. *et al.* (no date) *Penyuluhan Gerakan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester II Untuk Mengurangi Persalinan SC Di Desa Dandin Puri Kelod*. Available at: <https://ejournal.pkkb.ac.id/index.php/pkm>.
- Dewianti, N.M. (2024) *Penyuluhan prenatal yoga pada ibu hamil 'Genitri : Jurnal Pengabdian'*, 3, pp. 9–14.
- Fitriani, L. (2021) 'Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata', *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), pp. 72–80.
- Gustina, G. and Nurbaiti, N. (2020) 'Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri AyuKota Jambi', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), pp. 240–245.
- Katonis, P. *et al.* (2011) 'Pregnancy-related low back pain', pp. 205–210.
- Kwon, R. *et al.* (2020) 'A systematic review: The effects of yoga on pregnancy', *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 250, pp. 171–177. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>.
- Nur, M. *et al.* (2021) 'Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III', 1(2), pp. 91–95.
- Rahmawati, N.A. *et al.* (2021) 'Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil', *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), pp. 18–21.

- Available at:
<https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17157>.
- Rong, L. *et al.* (2021) 'Efficacy of yoga on physiological and psychological discomforts and delivery outcomes in Chinese primiparas', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44(May 2020), p. 101434. Available at:
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101434>.
- Setyarini, A.I. *et al.* (2023) 'Obstetri dan Ginekologi untuk kebidanan', *Padang Sumatera Barat. PTGlobal Eksekutif Teknologi* [Preprint].
- Widiani, N.N.A. and Karmiani, N.W. (2020) '*Jurnal Genta Kebidanan*', 10, pp. 68–72. Available at:
<http://ejournal.politeknikkesehatankartinibali.ac.id/index.php/JGK/article/download/14/7>.