

Efektivitas Prenatal Yoga dan Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Permata Sari

Elfira Sri Futriani¹, Cusmarih²

^{1,2}Departement of Nursing, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta,Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata kunci: Efektivitas; Yoga Hamil; Nyeri punggung</p> <p>Dikirim : 5 Maret 2022 Direvisi : 10 Maret 2022 Diterima : 10 Maret 2022</p> <p> Lili Anggraini  lilianggraini@gmail.com  -</p>	<p>Latar Belakang Masalah nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester III dengan angka kejadian bervariasi mulai dari 50% di Inggris dan Australia hingga 70%, sedangkan di Indonesia mencapai 60-80% dari 180 ibu hamil yang mengalami nyeri pada tulang belakang (Wulandari, 2020). Nyeri ini menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil sehingga berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri tersebut, salah satunya dengan tindakan holistik yaitu prenatal yoga dan senam hamil. Tujuan Penelitian Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dan senam hamil dalam menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di PMB Yana Permata Sari. Metode penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan tipe pretest dan posttest with control group yang mempunyai ciri-ciri penelitian mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melakukan uji coba terhadap kelompok objek penelitian dengan melakukan perbandingan dengan kelompok kontrol (Sujarweni, 2014). Sampel penelitian berjumlah 46 responden dengan teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan angket serta teknik analisis data menggunakan uji bivariat dan univariat. Hasil Penelitian Berdasarkan perbandingan nilai rata-rata skala nyeri punggung dari 46 responden maka diperoleh hasil dengan melakukan prenatal yoga menurunkan tingkat nyeri sebesar 1,48 sedangkan senam hamil hanya 1,18 sehingga disimpulkan bahwa prenatal yoga lebih efektif menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester pertama. 3 di PMB Yana Permata Sari. Kesimpulan dan Rekomendasi Penelitian ini menyimpulkan bahwa prenatal yoga lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Yana Permata Sari.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: center;">  </div>

1. Pendahuluan

Kehamilan, persalinan, dan nifas merupakan proses alami yang dapat terjadi selama proses kehidupan wanita. Setiap wanita yang mengalami kehamilan, melahirkan dan menjadi seorang ibu memiliki peristiwa-peristiwa dan pengalaman yang berbeda-beda. Hal tersebut bersifat secara fisiologis, namun jika tidak dilakukan pemantauan dan pemeriksaan dengan baik maka bisa berubah menjadi keadaan patologi dan mengancam keadaan ibu dan janinnya. (Saifuddin, 2018). Upaya percepatan penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan keluarga berencana termasuk KB pasca persalinan. (Dinkes Prov sumsel, 2022). Salah satu upaya yang dilakukan di PMB Yana Permata Sari untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan tersebut adalah dengan dilakukannya asuhan kebidanan secara berkesinambungan *Continuity of Care (CoC)*. CoC bertujuan untuk mengurangi atau mendeteksi resiko pada kehamilan. (Estining dkk, 2020). Masalah yang terjadi dalam kehamilan yaitu dikarenakan adanya perubahan fisik dan psikologis. Pada masa kehamilan perubahan psikologis dan fisik ibu seperti mual muntah, pusing sehingga dapat membuat ibu merasa tidak nyaman. Selain itu permasalahan yang timbul selama kehamilan dapat dirasakan atau semakin meningkat dirasakan pada trimester 3. Salah satunya yaitu adanya nyeri punggung selama kehamilan yang disebabkan karena bertambahnya beban yang dibawa oleh

ibu, sehingga ada peregangan pada tulang belakang dan menimbulkan nyeri pada daerah punggung, dan apabila tidak ditangani dengan baik maka kualitas yang buruk selama kehamilan. Dan kemungkinan masalah akan berlanjut dalam bentuk cedera dan mungkin akan terus berulang apabila masalah tersebut tidak ditangani dengan baik (Richard, 2022).

Permasalahan nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester 3 dengan insiden yang bervariasi 50% di Inggris dan Australia mencapai 70% sedangkan di Indonesia mencapai 60-80% dari 180 ibu hamil yang mengalami nyeri pada tulang belakang (Wulandari et al., 2020). Nyeri ini menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil sehingga ada berbagai macam upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri tersebut salah satu tindakan holistik yaitu dimana tindakan holistik tersebut yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga sangat bermanfaat pada ibu hamil karena dapat mengurangi nyeri punggung pada trimester 3. Prenatal yoga memberikan manfaat menjaga kesehatan jantung dan paru-paru, mengatasi stres, depresi hingga gangguan cemas. Dalam penelitian Rustiningsih, Asih dan Solihin (2022) menghasilkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan keluhan nyeri punggung sehingga dapat memberikan kenyamanan selama kehamilan. Dengan adanya prenatal yoga maka akan memperlancar sirkulasi darah sehingga membuat ibu tetap nyaman pada saat bernapas, kemudian dengan tindakan yoga juga akan membuat tubuh akan menjadi relaksasi dan meregangkan otot-otot sehingga akan mempermudah ibu dalam proses persalinan. Yoga dapat meningkatkan kekuatan otot khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah nyeri punggung. Latihan yoga dalam penelitian ini dapat menguatkan otot-otot pada ibu. Otot-otot yang dapat kita latih selama yoga yaitu untuk

menguatkan otot-otot bahu, otot-otot belakang dan otot-otot kaki, sehingga hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung selama kehamilan terutama trimester 3 (Rafika, 2018). Senam hamil efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada trimester ketiga. Senam hamil juga bisa meningkatkan kadar haemoglobin. Senam hamil merupakan suatu bentuk olahraga atau latihan yang terstruktur (Wahyuni, 2012). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) Senam hamil dianjurkan untuk dilakukan guna membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa relaks sehingga memudahkan proses adaptasi akan perubahan tubuh saat masa kehamilan. Selain bermanfaat untuk ibu, senam hamil juga bermanfaat untuk Kesehatan janin dikarenakan dapat meningkatkan kecerdasan. Hal tersebut diperkuat oleh Muhimah N Safe'i (2010) yang menyatakan senam hamil boleh dilakukan saat usia kehamilan sudah memasuki 22 minggu (Kustriyani, Menik, dkk, 2016)

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada 10 orang ibu hamil yang di bagi 2 kelompok intervensi yaitu 5 orang ibu hamil untuk prenatal yoga dan 5 orang ibu hamil untuk senam hamil. Dari 5 orang ibu hamil kelompok didapatkan sebelum dilakukan yoga ke 5 ibu hamil tersebut mengalami nyeri punggung berat. Setelah dilakukan prenatal yoga 4 orang mengalami penurunan nyeri dari skala berat ke sedang dan 1 orang masih merasakan nyeri berat. Sedangkan pada 5 orang ibu hamil kelompok senam hamil didapatkan bahwa sebelum dilakukan senam ke 5 orang ibu hamil tersebut mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan senam hamil hasilnya terdapat 2 orang mengalami penurunan nyeri berat ke sedang, 3 orang masih merasakan nyeri berat. Berdasarkan pemaparan dampak positif dari prenatal yoga dan senam hamil dan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti diatas, maka peneliti

tertarik akan mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas Prenatal Yoga dan Senam Hamil untuk mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3 di PMB Yana Permata Sari 2020”.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental dengan tipe *pretest* dan *posttest with control group* yang memiliki ciri yaitu penelitian yang mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melakukan uji coba terhadap kelompok objek penelitian dengan melakukan perbandingan pada kelompok control (Sujarweni, 2014). Sampel penelitian sebanyak 46 responden dengan teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan kuisioner dan teknik analisis data dengan uji bivariat dan univariat.

3. Hasil

Tabel 1. Uji paired sample T-Test Kelompok Senam Hamil

No	Senam hamil	Mean	N	Std.Deviation	Std. Error Mean
1	Sebelum	2,70	23	0,822	0,1710
2	Sesudah	1,52	23	0,730	0,152

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa pada kelompok senam hamil nilai rata-rata atau mean sebelum dilakukan senam hamil adalah sebesar 2,70 dengan standar deviasi atau simpangan baku 0,822. Sedangkan nilai rata-rata atau mean sesudah dilakukan senam hamil adalah sebesar 1,52 dengan standar deviasi atau simpangan baku 0,730. Standar deviasi sesudah diberikan perlakuan senam hamil yang semakin mendekati angka nol maka semakin efektif pada nyeri punggung ibu hamil trimester 3 di PMB Yana Permata Sari.

Tabel 2. Perbandingan efektivitas Prenatal Yoga dan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Yana Permata Sari

No	Kelompok	Sebelum	Sesudah	Perbandingan
1	Prenatal Yoga	2,83	1,35	1,48
2	Senam Hamil	2,70	1,52	0,730

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi kelompok prenatal yoga yaitu sebelum diberikan intervensi 2,83 dan sesudah intervensi sebesar 1,35 yang berarti tingkat nyeri punggung pada kelompok prenatal yoga mengalami penurunan sebesar 1,48. Sedangkan nilai rata-rata tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi kelompok senam hamil yaitu sebelum diberikan intervensi 2,70 dan sesudah intervensi sebesar 1,52 yang berarti tingkat nyeri punggung pada kelompok prenatal yoga mengalami penurunan sebesar 1,18. Sehingga berdasarkan perbandingan nilai rata-rata skala nyeri punggung tersebut prenatal yoga lebih efektif untuk megurangkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di PMB Yana Permata Sari.

4. Pembahasan

Pembahasan Hasil Penelitian

Pada bab ini akan dibahas hasil penelitian pengaruh efektivitas prenatal yoga dan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di PMB Yana Permata Sari. Dengan proses pengumpulan dan pengolahan data yang dilakukan sejak Desember 2023 didapatkan bahwa: Berdasarkan tabel 5.1. dari total responden sebanyak 46 orang sampel, segi usia mayoritas ibu hamil terbanyak pada usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 44 orang atau setara dengan 95,7% dari total responden dengan

rincian 22 orang ibu hamil dari kelompok prenatal yoga dan juga kelompok senam hamil. Untuk hasil analisis bivariat, pada tabel 5.4., analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi kelompok prenatal yoga yaitu sebelum diberikan intervensi 2,83 dan sesudah intervensi sebesar 1,35 yang berarti tingkat nyeri punggung pada kelompok prenatal yoga mengalami penurunan sebesar 1,48. Sedangkan nilai rata-rata tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi kelompok senam hamil yaitu sebelum diberikan intervensi 2,70 dan sesudah intervensi sebesar 1,52 yang berarti tingkat nyeri punggung pada kelompok prenatal yoga mengalami penurunan sebesar 1,18. Berdasarkan perbandingan nilai rata-rata skala nyeri punggung tersebut maka didapatkan hasil bahwa prenatal yoga lebih efektif untuk mengurangi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di PMB Yana Permata Sari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester 3. Berdasarkan teori, pelaksanaan program prenatal yoga yang dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan melakukan gerakan relaksasi dinilai mampu untuk melepaskan hormon endorfin sehingga dapat memberikan respon pada syaraf tulang belakang dan mengakibatkan intensitas nyeri pada punggung berkurang (Rafika, 2018). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa intensitas nyeri punggung setelah melakukan prenatal yoga mengalami penurunan sebanyak 1,48. Selain itu hormon relaksin yang meningkatkan memberikan pengaruh seluruh sendi dan otot pada bagian punggung bawah dan panggul menjadi lentur dan lebih rileks. Bunda (2022) mengatakan untuk ibu hamil pemula maupun yang sudah terbiasa melakukan prenatal yoga akan merasakan

keuntungan seperti kelenturan otot, peningkatan keseimbangan serta baiknya sirkulasi selama hamil.

Dalam penelitian Wulandari, Ahadiyah dan Ulya (2020) mekanisme prenatal yoga dapat menciptakan ruang untuk dapat bernafas dengan nyaman, melatih otot panggul agar lebih elastis dan kuat sehingga berguna dalam menghadapi proses persalinan. Girsang (2022) menambahkan Gerakan yoga yang lembut dan dilakukan berulang-ulang dapat membantu memperoleh posisi tubuh yang benar sehingga dapat membuat ibu hamil merasa nyaman untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Hasil penelitian ini pun sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gustina dan Nurbaiti (2021) bahwa dari berbagai manfaat prenatal yoga yang paling utama adalah untuk membantu menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3. Sehingga berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa prenatal yoga dinilai lebih efektif untuk menurunkan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester 3 di PMB Yana Permata Sari. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa penurunan tingkat nyeri punggung tidak didasarkan pada usia maupun pekerjaan ibu hamil. Namun selain itu terdapat beberapa kendala yang terjadi dalam pelaksanaan prenatal yoga ini, yaitu seperti kurangnya minat dan pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal yoga. Banyak ibu hamil yang ragu karena belum pernah melakukannya. Hal ini ternyata sesuai dengan penelitian Nasanova, Susanti dan Jannah (2022) bahwa rasa cemas dan ketakutan ibu hamil dan kurangnya pengetahuan ibu hamil dapat menghambat pelaksanaan program prenatal yoga. Namun hal tersebut dapat diatasi dengan melakukan penyuluhan tentang prenatal yoga serta sekaligus memberikan arahan

untuk mempraktekkannya secara langsung tentang langkah-langkah prenatal yoga dengan baik dan benar.

5. Kesimpulan

Skala nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi kelompok prenatal yoga yaitu mengalami penurunan sebesar 1,48. Nilai rata-rata tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi kelompok senam hamil yaitu mengalami penurunan sebesar 1,18. Perbandingan nilai rata-rata skala nyeri punggung tersebut maka didapatkan hasil bahwa prenatal yoga lebih efektif untuk mengurangi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di PMB Yana Permata Sari.

6. Daftar Pustaka

- Anshori, M., & Iswati, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Menurut Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, H. P. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga dan Prenatal Massage Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Christiana, I. K. (2023). Edukasi dan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Kehamilan di Dusun Langring Desa Jambesari Banyuwangi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Diasih, T. W. (2022). Efektivitas Senam Hamil dan Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wikayah Kerja Pulosari. *Prosiding Pekan Publikasi Ilmiah Mahasiswa*.
- Girsang, R. Y. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok. *Bunda EDU-Midwifery Journal*.
- Nasanova, M. S. (2022). Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Puskesmas Lerep. *Prosiding Universitas Ngudi Waluyo*.

- Nugraheni, N. R. (2019). Efektivitas Perlakuan Senam Hamil dan Perlakuan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan*.
- Nurbaiti, G. &. (2021). *Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester 3 dengan Prenatal Yoga*. Banten: Pascal Book.
- Sari, Y. H. (2022). Perbandingan Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*.
- Wariyah & Khairiyah, R. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari, Karawang. *Health Information: Jurnal Penelitian*.
- Wulandari, D. A. (2020). Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*.