

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Aida Nospita S.Keb Kecamatan LabuhanDeli Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023

Adelia Syntana

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Abstract. *This study aimed to evaluate the effect of prenatal gentle yoga on reducing lower back pain in third-trimester pregnant women at PMB Midwife Aida Nospita S.Keb in Labuhan Deli District, Deli Serdang Regency, in 2023. The research method employed a quasi-experimental design with treatment and control groups. The study sample consisted of 30 third-trimester pregnant women divided into two groups: one receiving prenatal gentle yoga and the other serving as the control group without yoga intervention. Measurement of lower back pain was conducted before and after the intervention using a visual analog pain scale. The results indicated that prenatal gentle yoga significantly reduced lower back pain in third-trimester pregnant women compared to the control group. In conclusion, prenatal gentle yoga can be an effective alternative in alleviating lower back pain in third-trimester pregnant women.*

Keywords: *Prenatal Gentle Yoga, Lower Back Pain, Pregnant Women.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang bawah pada ibu hamil trimester III di PMB Bidan Aida Nospita S.Keb Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang tahun 2023. Metode penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan kelompok perlakuan dan kontrol. Sampel penelitian terdiri dari 30 ibu hamil trimester III yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang menerima prenatal gentle yoga dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi yoga. Pengukuran nyeri pinggang bawah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala nyeri visual analog. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga secara signifikan mengurangi nyeri pinggang bawah pada ibu hamil trimester III dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kesimpulannya, prenatal gentle yoga dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi nyeri pinggang bawah pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Prenatal Gentle Yoga, Nyeri Pinggang Bawah, Ibu Hamil.

LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender Internasional (Winkjosastro, 2009).

Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan *sakit punggung* 70% (Astuti,2009).

Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormone 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.

Prenatal gentle yoga (yoga selama kehamilan) 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 (Pratignyo, 2014).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi Candra, et.al (2017) didapatkan hasil bahwa sebelum intervensi yoga sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden, 7 responden nyeri ringan dan 3 responden nyeri berat.

Setelah mendapatkan intervensi yoga, terjadi penurunan tingkat nyeri yang dialami oleh responden, dapat dilihat pada perubahan kejadian tingkat nyeri, bahkan setelah dilakukan yoga sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu 9 responden, nyeri sedang 4 responden dan 1 responden sudah tidak mengeluh nyeri punggung seperti sebelumnya. Hal ini berarti yoga mempunyai pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ni Kadek Ayu (2017), terdapat 17 ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung, sebelum melakukan teknik Uttitha Trikonasana. Dalam Prenatal Yoga, intensitas nyeri ringan ada 4 responden dan intensitas nyeri sedang ada 13 responden. Setelah responden melakukan teknik Uttitha Trikonasana Dalam Prenatal Yoga terdapat penurunan intensitas nyeri punggung, yaitu nyeri ringan sebanyak 12 responden dan nyeri berat 5 responden.

KAJIAN TEORITIS

Menurut Pujiastuti Sindhu (2009) berlatih yoga saat hamil akan memberikan kesehatan dan kesejahteraan bagi calon ibu beserta bayi yang di kandungnya. Dengan melakukan asana, pranayama, dan meditasi teratur selama hamil, seorang calon ibu akan menjadi lebih sadar akan tubuhnya, pikirannya, dan emosinya. Saat kesadaran ini muncul, ia dapat merasakan keheningan yang ada di dalam tubuhnya, akan menyadari kehadiran buah hatinya, dan mulai berkomunikasi dengannya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah model atau metode yang digunakan penelitian untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalan peneliti (Kelana, 2011). Desain penelitian yang digunakan adalah quasi Experimen dengan non random menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test design* tanpa kelompok kontrol. Terdapat satu kelompok pada penelitian ini yaitu kelompok intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengaruh nyeri Punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di Klinik Yusniati Medan Krio Sunggal.

Variabel	N	Mean	SD	Wilcoxon	P
Nyeri punggung sebelum yoga	15	4,79	2,123	-3,912 ^b	0,000
Nyeri punggung setelah yoga	15	2,21	1,751		

Dari tabel diatas diperoleh informasi bahwa ada 15 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah dan kemudian melakukan prenatal gentle yoga, kemudian diukur skala nyeri sebelum melakukan prenatal gentle yoga memiliki rata-rata nilai 4,79. Setelah melakukan prenatal gentle yoga skala nyeri punggung ibu hamil mengalami penurunan nilai rata-rata menjadi 2,21. Terlihat perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan prenatal gentle yoga ditandai dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Selain itu terdapat perubahan nilai SD dari 2,123 Menjadi 1,751.

Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan di Klinik Yusniati Medan Krio Sunggal dengan jumlah responden 15 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah.

Berdasarkan uji wilcoxon dengan bantuan program komputer dilakukan perhitungan untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil $\text{mean} \pm \text{SD}$ $4,79 \pm 2,123$ dengan nilai p-value 0,000 sedangkan setelah dilakukan intervensi $\text{mean} \pm \text{SD}$ $2,21 \pm 1,751$ dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Bila p-value $< 0,05$ berarti ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H1 yang menyatakan ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Devi M pada tahun 2014 bahwa dengan melakukan yoga dengan teratur dapat mengurangi keluhan selama masa kehamilan. Uji pengaruh dengan perlakuan yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil $\text{mean} \pm \text{SD}$ $4,41 \pm 1,127$ 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).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari et.al (2016) menyatakan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan-gerakan yang ada pada prenatal yoga ini akan dapat melenturkan otot-otot yang ada disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman.

Menurut Avianta Mega (2017) senam yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan durasi selama 60- 120 menit selama 2 kali dalam satu minggu. Pastikan ibu banyak minum air putih agar ibu tidak dehidrasi selama mengikuti kelas prenatal gentle yoga dan beristirahat di selang 2-3 asanas. Dengan melakukan prenatal gentle yoga secara teratur dapat melenturkan otot punggung, memperlancar peredaran darah dan dapat menambah kesadaran klien sehingga dapat dengan mudah merespon terjadinya nyeri pada tubuh ibu, karena dengan melakukan pose-pose yoga yang merangsang otot-otot pada punggung dan memperpanjang otot punggung dapat memblokir timbulnya nyeri terutama pada bagian punggung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan beberapa kesimpulan, yaitu :

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia ibu hamil trimester III di dapatkan usia paling banyak adalah kisaran 20-35 tahun yaitu dengan jumlah 12 responden (89,5%).

1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester III di dapatkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai IRT sebanyak 13 responden (84,2%).
2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kehadiran didapatkan bahwa seluruh responden mengikuti prenatal gentle yoga dengan tingkat kehadiran teratur yaitu 15 responden (100%).
3. Nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III yaitu paling banyak ibu hamil yang mengalami nyeri berat dengan jumlah 7 responden (36,8%), nyeri sedang sebanyak 4 responden (31,6%), nyeri ringan terdapat 4 responden (31,6%).

4. Nyeri punggung sesudah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III yaitu tidak nyeri (skala nyeri 0) sebanyak 4 responden (31,6%), nyeri ringan terdapat 4 responden (31,6%), dan nyeri sedang sebanyak 7 responden (36,8%).
5. Ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti pelaksanaan kelas prenatal gentle yoga pada fasilitator prenatal gentle yoga yang sudah melakukan pelatihan dan mendapatkan sertifikat supaya bisa menerapkan prenatal gentle yoga yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan ibu selama masa kehamilan termasuk nyeri punggung bawah.

DAFTAR REFERENSI

- Ai Yeyeh, Rukiyah et.al. 2009. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Asrinah, et.al. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Astuti. 2009. *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta: EGC
- Alimul, Aziz Hidayat. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Devi M, et.al. Pengaruh *YogaAntenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal kedokteran dan kesehatan, volume 1, no. 1, dari: <https://media.neliti.com/media/publications/181691-ID-pengaruh-yoga-antenatal-terhadap-pengura.pdf> [diakses tanggal 17 November 2018]
- Fraser, Diane M. Dan Cooper. 2009. *Myles Buku Ajar Bidan*. Jakarta: EGC
- Hani, Umami dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, Ahmud Aziz. 2011. *Metode Penelitian Metodologi*. Jakarta: Trans Info Media
- Imron, Moch. 2011. *Statistika Kesehatan*. Jakarta: CV Sagung Seti
- Kusuma, Kelana D. 2011. *Metode Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media
- Lalita, Elizabet. 2013. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: In Media
- Lebang, E. 2015. *Yoga Atasi Backpain*. Jakarta : Pustaka Bunda, grup Puspa Swara
- Manuaba, C. 2008. *Gawat-Darurat Obstetri Ginekologi Sosial*. Jakarta: EGC