

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Bawah pada Ibu Hamil Trimester III

Ratih Widya Wati Gultom

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati, Medan, Indonesia

Alamat: Jln. M. Basir No. 16 Pangkalan Mansyur Medan Johor Sumatera Utara, 20143

Korespondensi penulis: ratigult88@gmail.com

Abstract: Prenatal gentle yoga (yoga during pregnancy) is a type of modification of hatha yoga which is adapted to the conditions of pregnant women. Some discomforts in the third trimester in pregnant women include frequent urination 50%, vaginal discharge 15%, constipation 40%, flatulence 30%, swelling in the legs 20%, cramps in the legs 10%, headaches 20%, striae gravidarum 50%, hemorrhoids 60%, shortness of breath 60% and back pain 70%. The aim of the research was to see whether there was an effect of Prenatal Gentle Yoga on reducing complaints of lower back pain in third trimester pregnant women. The conclusion of the Wilcoxon test results shows that $0.000 < 0.05$, meaning that there is an acceptable effect of prenatal gentle yoga on lower back pain in third trimester pregnant women. It is hoped that pregnant women will take part in prenatal gentle yoga classes with prenatal gentle yoga facilitators who have undergone training and received certificates so that they can apply prenatal gentle yoga which is useful for reducing maternal complaints during pregnancy, including lower back pain.

Keywords: Gentle Yoga, Lower Back Pain, Yoga for Pregnant Women

Abstrak: Prenatal gentle yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. 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%. Tujuan penelitian adalah melihat ada tidaknya pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap penurunan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa $0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III diterima. 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.

Kata Kunci: Gentle Yoga, Nyeri Punggung Bawah, Yoga untuk Ibu Hamil

1. 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).

Praktisi Yoga mempergunakan wujud kasar tubuh untuk membantu menjernihkan pikiran. Lewat serangkaian latihan fisik yang cermat serta penuh konsentrasi, seorang pelaku yoga diajarkan untuk ‘membangunkan’ seluruh bagian dari tubuh maupun jiwanya. Secara ilmiah, ritual oleh fisik 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.

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). Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap penurunan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. KAJIAN TEORITIS

Kehamilan adalah masa dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin lamanya 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan (Manuaba, 2008).

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.

3. METODE PENELITIAN

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. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB Bidan Aida Nospita S.Keb Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023. Dalam pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan data primer (jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah) yang diperoleh langsung dari responden.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penelitian Responden Pekerjaan

Variabel	F	%
Pekerjaan		
IRT	13	84,2%
Wiraswasta	2	15,8%
Swasta	0	0%
PNS	0	0%
Total	15	100%

Hasil penelitian sebagian besar responden pekerjaannya sebagai IRT (ibu rumah tangga) yaitu 13 responden (84,2%). Salah satu penyebab nyeri punggung adalah pekerjaan ibu rumah tangga, hal ini karena aktivitas ibu sehari-hari di rumah seperti mengangkat benda, menggendong anak posisi duduk yang kurang benar ataupun posisi punggung tidak tepat. Hal ini menyebabkan adanya kesalahan dalam tulang punggung ataupun cedera pada pinggang. Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III dikarenakan ibu hamil terlalu banyak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, ketika ibu hamil harus mengurus rumah tangga, serta kurang beristirahat (Ai Yeyeh, 2009). Meskipun nyeri punggung pada ibu hamil bukan menjadi faktor keamatan ibu namun sangat perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri tersebut karena dengan adanya rasa nyeri pada punggung akan mengganggu aktifitas ibu hamil sehari-hari. Penatalaksanaan nyeri punggung salah satunya dengan menggunakan teknik non farmakologi yaitu yoga yang tidak memiliki efek samping untuk kesehatan ibu dan janin (Shindu, 2009).

Tabel 2. Uji Wilcoxon

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		0,000

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.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III maka dapat disimpulkan bahwa :

1. 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%).
2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester III di dapatkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai IRT sebanyak 13 responden (84,2%).
3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kehadiran didapatkan bahwa seluruh responden mengikuti prenatal gentle yoga dengan tingkat kehadiran teratur yaitu 15 responden (100%).
4. 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%).
5. 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%).
6. Ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Saran

1. 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.
2. Diharapkan bagi tempat penelitian khususnya bidan untuk mengikuti pelatihan prenatal gentle yoga supaya bidan dapat menerapkan prenatal gentle yoga pada kelas ibu hamil.
3. Diharapkan bagi institusi pendidikan khususnya bagi dosen Kebidanan agar dapat mengembangkan lagi potensi mahasiswa dalam melakukan prenatal gentle yoga

seperti membuat jadwal kelas yoga dan menyediakan ruang yoga untuk mahasiswa dan dosen.

4. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang Prenatal gentle yoga, yaitu menganalisis manfaat lain prenatal gentle yoga dengan variabel lain dan variabel di homogenkan agar data berdistribusi normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak, terutama STIKes Mitra Husada serta pihak yang selalu mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang bermanfaat untuk mendukung derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin. (2012). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon*. [Unpublished manuscript]. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Bambang. (2006). Upaya preventif di bidang kesehatan ibu dan anak sebagai upaya untuk meningkatkan daya saing bangsa. *Jurnal Kemas*, 1(2).
- Bobak, R., Lowdermilk, D., & Jensen, M. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas* (4th ed.). EGC.
- Dahlan, S. (2011). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan* (5th ed.). Salemba Medika.
- Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2007). Sleep disturbances in depressed pregnant women and their newborns. *Infant Behavior and Development*.
- Kusmiyati, Y., & Wahyuningsih, H. P. (2013). *Asuhan ibu hamil*. Fitramaya.
- Larasati, M., & Kumolohadi, R. (2008). Kecemasan menghadapi masa persalinan ditinjau dari keikutsertaan ibu dalam senam hamil. *Universitas Islam Indonesia*.
- Manuaba, I. B. (2010). *Asuhan kebidanan ibu hamil*. EGC.
- Murbiah. (2014). Pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di Kota Palembang. *Universitas Gadjah Mada*.
- Perry, A. G., & Potter, P. A. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan*. EGC.
- Riswati, T., & Yuliantin, A. (2008). Hubungan senam hamil pada ibu hamil trimester ketiga dengan rasa nyaman pada saat tidur di Rumah Sakit Pelni Petamburan Jakarta Barat. *Universitas Indonesia*.

- Robin, G. (2015). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Didorejo Lampung Timur tahun 2015. *Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahati*.
- Saifuddin, A. B. (2010). *Ilmu kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sharma, S., & Franco, R. (2004). Sleep and its disorders in pregnancy. *Wisconsin Medical Journal*, 103(5).
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida. *Universitas Airlangga*.
- Sulistiyawati, A. (2009). *Asuhan kehamilan pada masa kehamilan*. Salemba Medika.
- Wibowo, A., & Larasati, I. P. (2012). Pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan. *Universitas Airlangga*.
- Widianti, N. (2009). Efektivitas senam hamil untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. *Universitas Katolik Soegijapranata*.
- Wulandari, Y. (2006). Efektivitas senam hamil sebagai pelayanan prenatal dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama. *Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*.
- Yuliasari, R. (2010). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam hamil (studi pada ibu hamil trimester II dan III) di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan. *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Yuniasari, D. (2015). Pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Bidan Hj. Ut S. Rahayu. *Universitas Islam Sultan Agung*.