

Original article

Effectiveness Prenatal Yoga on Back Pain of Pregnant Women in Third Trimester

Geawanty RA¹, Rohaya¹, Nesi Novita¹

¹Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang

Corresponding author:

Name: Rohaya

Address: Jurusan Kebidanan

Poltekkes Kemenkes

Palembang

E-mail:

rohayayakkub4414@gmail.com

Abstract

Background: During pregnancy there are usually a lot of complaints or discomforts that are common. One of them is back pain that occurs in third trimester pregnant women. One effort to deal with back pain complaints is prenatal yoga. Prenatal yoga can flex the muscles around the spine and flexibility of the body.

Result: The results showed that before doing Prenatal Yoga trimester III pregnant women experienced moderate pain as many as 31 people (96.9%) while after doing Prenatal Yoga became mild pain as many as 29 people (90.6%). The statistical test used in this study is the Wilcoxon test and the significance value $p = 0.00$ ($p > 0.05$) means that there are significant differences in back pain before and after prenatal yoga. Using the result of this study, it is hoped that prenatal yoga techniques can be applied specifically to overcome complaints of back pain in third trimester pregnant women.

Method: This study uses the One Group Pre Test-Posttest design using experimental methods. The sample in this study was third trimester pregnant women who experienced back pain with a large sample of 32 respondents. This sample was taken using the Total Sampling method and the measuring instrument used was Visual Analog Scale (VAS).

Conclusion: The conclusion of this study is the effectiveness of prenatal yoga on back pain in trimester III pregnant women.

Keyword: Prenatal Yoga, Back pain, Pregnancy.

1. INTRODUCTION

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang terjadi di dalam uterus sejak terjadinya konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari. Saat seorang wanita hamil biasanya terjadi perubahan dalam dirinya sebagai bentuk penyesuaian tubuhnya terhadap proses kehamilan [1].

Masa kehamilan dimulai pada saat konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari dihitung pada hari pertama haid terakhir. Kehamilan terbagi menjadi 3 yaitu, triwulan pertama dimulai sejak hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai pada bulan keempat sampai bulan ke 6, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai bulan ke 9 [2].

Pada masa bulan-bulan akhir kehamilan (trimester 3), terdapat banyak keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik atau mental pada ibu hamil.

Ketidaknyamanan yang biasa terjadi antara lain edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung, sering buang air kecil dan varices [3]. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat dari pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya [4].

Nyeri punggung biasanya terjadi pada kehamilan khususnya trimester III dengan insiden yang bervariasi 50% di Inggris dan Australia mencapai 70% sedangkan di Indonesia mencapai 60-80% dari 180 ibu hamil yang telah diteliti yang mengalami nyeri tulang belakang [5]. Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Yoga dapat meningkatkan kekuatan otot khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah *back pain*. Latihan yoga dalam penelitian ini tidak hanya menguatkan kelompok otot-otot bahu, belakang dan kaki, tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil [6].

2. METHODS

Penelitian ini dilakukan di PMB Lismarini dan PMB Meli Rosita kota Palembang pada bulan Januari - Maret 2020. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung yang terdiri dari 50 responden PMB Lismarini dan 20 PMB Meli Rosita. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden dengan rincian 16 responden (50%) di PMB Lismarini dan 16 responden (50%) di PMB Meli Rosita. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan cara peneliti menentukan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan mengumpulkan responden pada kelas hamil selama 14 hari. Data responden diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan lembar observasi *Visual Analog Scale (VAS)*. Selanjutnya data yang telah dikumpulkan diolah analisis data yang terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Pada analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* atau uji hipotesis komparatif kategorik berpasangan 2×2 dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$ dimana analisis data dilakukan untuk melihat tingkat kemaknaan masing-masing variabel.

3. RESULT

Terdapat beberapa variable yang dianalisis pada penelitian ini antara lain sebagaimana pada tabel 1 sampai dengan tabel.4.

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Umur Ibu		
≤35 Tahun	30	93,7
>35 Tahun	2	6,3
Total	32	100
Pendidikan		
SD	0	0,0
SMP	3	9,4
SMA	20	62,5
PT	9	28,1
Total	32	100
Pekerjaan		
Bekerja	7	21,9
Tidak Bekerja	25	78,1
Total	32	100
Paritas		
Primigravida	13	40,6
Multigravida	19	59,4
Total	32	100

Tabel.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan *Prenatal Yoga* di PMB Lismarini dan PMB Meli Rosita Kota Palembang Tahun 2020

Tingkat Nyeri	PMB LISMARINI	PMB MELI	N	Persentasi
Ringan	1	0	1	3,1%
Sedang	15	16	31	96,9%
Total			32	100%

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan *Prenatal Yoga* di PMB Lismarini dan PMB Meli Rosita Kota Palembang Tahun 2020

Tingkat Nyeri	PMB LISMARINI	PMB MELI	N	Persentasi
Tidak Nyeri	1	0	1	3,1%
Ringan	1	15	16	90,6%
Sedang	14	1	15	6,3%
Jumlah			32	100%

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan *prenatal yoga* responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 29 responden (90,6%), 2 responden (6,3%) yang mengalami nyeri sedang dan 1 responden (3,1%) yang tidak nyeri.

Tabel 4.
Efektivitas Nyeri Punggung Sebelum dan Setelah Diberikan *Prenatal Yoga* pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Lismarini dan PMB Meli Rosita Kota Palembang Tahun 2020

	Posttest							Total	<i>p value*</i>
	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri sedang		Total		
	N	%	N	%	N	%			
Pretest									
Nyeri Ringan	1	100	0	0	0	0	1	100%	0,00
Nyeri Sedang	0	0	29	93.5	2	6.5	31	100%	
Total	1	3.1	29	90.6	2	6.3	32	100%	

*Wilcoxon sign rank test

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan *Prenatal Yoga* pada Ibu Hamil Trimester III mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 31 responden (96,9%) dan 1 responden (3,1%) yang mengalami nyeri ringan. Kemudian setelah dilakukan *Prenatal Yoga* terjadi tingkat penurunan rasa nyeri mayoritas yang menjadi nyeri ringan sebanyak 29 responden (90,6%), 2 responden (6,3%) yang tetap nyeri sedang, dan 1 responden (3,1%) menjadi tidak nyeri.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan *p value* 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan *prenatal yoga*, sehingga dapat disimpulkan terdapat efektivitas *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III di PMB Lismarini dan PMB Meli Rosita Kota Palembang Tahun 2020.

4. DISCUSSION

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, *prenatal yoga* bermanfaat untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil TM III yaitu dengan melalui gerakan-gerakan yang lembut dan juga mencakup berbagai relaksasi serta mengatur olah nafas sehingga dapat meminimalkan atau menghilangkan rasa nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil pada masa kehamilannya. *Prenatal Yoga*. Manfaat dari *Prenatal Yoga* yaitu untuk membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung [7].

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan *p value* 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan *prenatal yoga*, sehingga dapat disimpulkan terdapat efektivitas *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III di PMB Lismarini dan PMB Meli Rosita Kota Palembang Tahun 2020.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Rejeki & Tia (2019, p. 68) *Prenatal Yoga* adalah kegiatan yang mencakup latihan nafas dan juga peregangan. Ibu hamil mungkin mengalami ketidakseimbangan yang dapat mengakibatkan nyeri punggung. Peregangan lembut dengan sedikit penekanan pada keseimbangan otot dan fleksibilitas akan membantu meringankan ketidaknyamanan dan mengendurkan otot selama kehamilan.⁸

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lina Fitriani (2018) di Puskesmas Pekkabata mengenai efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menyatakan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah melakukan *prenatal yoga* dengan hasil uji statistik *p value* 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil dengan penurunan nyeri punggung dengan yoga.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, setelah melakukan *prenatal yoga* terdapatnya perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan *prenatal yoga* pada ibu hamil TM III di PMB Lismarini dan PMB Meli Rosita Kota Palembang Tahun 2020. *Prenatal Yoga* dapat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III yaitu dengan gerakan-gerakan yoga yang lembut yang dilakukan secara berulang. Gerakan-gerakan tersebut tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga membantu dalam memperoleh posisi tubuh yang benar dimana hal tersebut bisa mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil TM III serta dapat membuat ibu merasa nyaman dalam melakukan aktivitasnya.

5. CONCLUSION

Saat melakukan *Prenatal Yoga* yang dilakukan secara teratur dapat mengatasi keluhan nyeri punggung yang ibu rasakan. Gerakan yang dihasilkan saat melakukan *Prenatal Yoga* dapat mengurangi nyeri punggung karena dapat melenturkan otot-otot disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman. Oleh karena itu, diharapkan hendaknya *Prenatal Yoga* dapat diterapkan pada kelas hamil sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih baik dalam mengetasi nyeri punggung

6. REFERENCES

- [1] Jeepi, N. 2019. *Pengantar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: C.V Trans Info Media.
- [2] Fitriani, L. 2018. *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata*. <https://www.neliti.com/publications/23679/efektivitas-senam-hamil-dan-yoga-hamil-terhadap-penurunan-nyeri-punggung-pada-ib>. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2019.
- [3] Yuspina, dkk. 2018. *Pengaruh Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tahun 2018*. <http://ejurnal.stikesdhhb.ac.id/index.php/jsm/article/view/61>. Diakses pada tanggal 25 Oktober 2019
- [4] Varney, H. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Edisi 14. Jakarta: EGC.
- [5] Wulandari, D.G. 2017. *Penerapan Endorphin Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Ismoyowati Mirit*. <https://www.semanticsholar.org/paper/penerapan-endorphine-massage-terhadap-penurunan-ibu-wulandari-nim>. Diakses pada tanggal 23 Oktober 2019
- [6] Rafika. 2018. *Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/763>. Diakses pada tanggal 10 Desember 2019.
- [7] Resmi, D.C., dkk. 2017. *Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo*. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/56>. Diakses pada tanggal 25 Oktober 2019.
- [8] 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*. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijb/article/view/756>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2019.