

## **EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RINA DAN PMB IDA KOTA DEPOK**

*Rut Yohana Girsang,<sup>1</sup>*

Politeknik Tiara Bunda

### **ABSTRACT**

**Background** : Back pain discomfort is often experienced in pregnant women in the III trimester. Doing prenatal yoga is one of the non-pharmacological therapies.

**Research objectives**: To find out the differences before and after prenatal yoga against back pain of pregnant women in the III trimester at the PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok .

**Research Methods**: This type of research is pre-experiential with a pre-test group design and a post-test design. The population in this study was all III trimester pregnant women at the PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok, which met 33 pregnant women. The sempel retrieval technique is a total sempel with inclusion and exclusion criteria. Data processing uses editing, coding, entery data, scoring, tabulating, with statistical test data analysis of ujiwilcoxon.

The results of the study: Before doing prenatal yoga, a total of 19 respondents (57.6%) experienced back pain on a scale of 4 (severe pain), 9 respondents (27.3%) experienced back pain on a scale of 5 (uncontrolled pain). After doing prenatal yoga, the discomfort of back pain mostly decreased, namely 28 respondents (84.5 %). statistical tests of the lcoxon test showed a  $p$  value of  $0,000 < \alpha 0,05$ .

**Conclusion**: H1 is accepted, meaning that there is an influence of prenatal yoga on the decrease in back pain in pregnant women in the III trimester.

**Keywords** : Pregnancy, Back Pain, Prenatal Yoga

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan serangkaian proses yang dialami oleh wanita ketika sel spermatozoa bertemu dengan sel ovum. Dimulai dari proses pembuahan atau zigot, implantasi, pembentukan embrio, pertumbuhan placenta, pertumbuhan janin, dan berakhir pada kehamilan. Setiap proses kehamilan selalu di mulai dengan proses pembuahan dan implementasi. Masa kehamilan normal yaitu 280 hari (40 minggu) atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir. (Candra Resmi et al., 2017)

Beberapa faktor yang mengakibatkan terja dinya nyeri punggung pada ibu hamil adalah selama kehamilan terjadi perubahan postur tubuh, lekukan tulang lumbal disertai pembulatan pada bahu dan dagu yang menggantung yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot pada pelvis, dan dapat dirasakan tegangan tambahan diatas ligament. Banyak faktor terjadinya nyeri punggung selama k ehamilan, antara lain beratnya tugas rumah tangga seperti meny iapkan makanan atau menyetrika baju dalam posisi duduk bukan dengan posisi berdiri dalam waktu yang lama. Maka dari itu ibu hamil tidak boleh mengangkat beban berat atau mengangkat gerakan berputar yang berbah aya yang tidak boleh dilakukan pada ibu hamil akan mengakibatkan terjadinya t egangan pada otot panggul (Merlyna, 2018). Nyeri punggung merupakan salah satu perubahan fisiologis yang di alami oleh ibu hamil, namun dapat berubah menjadi patologis apabila tidak segera ditangani dengan cara yang tepat. Kebanyakan ibu hamil sering tidak mengatasi nyeri punggung yang dirasakan dan menganggap sebagai bagian normal dan tak terhindarkan dari kehamilan (Octavia, 2018). Nyeri punggung yang tidak segera diatasi berakibat nyeri punggung dalam jangka panjang, yang berakibat meningkatkan nyeri punggung pasca partum (Rejeki, 2019). Nyeri punggung kronis akan lebih sulit diobati atau disembuhkan (Kusumawati & Sulastri, 2019). Salah satu cara penanganan ketidaknyamanan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah dengan memberikan terapi farmakologi dan non farmakologi, Terapi farmakologis bisa diberikan obat anti-inflamasi non steroid dan anelgetik. Untuk terapi non farmakologis

dengan memberikan relaksasi (senam hamil, yoga), distraksi, massage, dan imajinasi.(Candra Resmi et al., 2017)

Yoga merupakan suatu tindakan asuhan sayang ibu sehingga akan meningkatkan rasa aman, dan nyaman selama proses kehamilannya.(Fauziah et al., 2020) Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuannya adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan. Dengan persiapan yang matang, ibu hamil akan merasa lebih percaya diri dan dan yakin dalam menghadapi proses persalinan (pratiknya, 2014).

Menurut World Health Organization (WHO), (2017) Angka kematian pada ibu hamil ditahun 2017 sebanyak 1.712. Sebanyak 68% ibu hamil yang di lakukan penelitian di Brazil mengalami nyeri punggung, yaitu 2 dari 3 wanita hamil mengalami nyeri punggung 2 kali lebih tinggi di dibandingkan dengan laporan studi 2018 nyeri punggung terkait kehamilan di Ethiopia (Manyozo et al., 2019). Berdasarkan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (RI, KEMENKES 2020) Profil kesehatan 2019, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.291.143 orang. Sedangkan jumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Barat tahun 2019, sebesar 960.932 orang. Jumlah ibu hamil di Kota Depok 48.543 orang (Dinkes Kota Depok, 2020). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa sebelum dilakukan prenatal care yoga, sebagian besar ketidaknyamanan yang dirasakan ibu adalah nyeri punggung sebanyak 21 orang (56,6) dan setelah di lakukan pelatihan prenatal care yoga 4x selama 4 minggu berturut-turut responden merasakan pengurangan pada ketidaknyamanan berjumlah 15 orang (46,9%) (Gustina,2020). Sedangkan berdasarkan penelitian yang lain menyatakan bahwa dengan melakukan prenatal yoga pada ibu hamil efektif dapat menurunkan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III, salah satunya adalah kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, apabila dilakukakn secara rutin minimal per satu minggu sekali dengan durasi 30 –60 menit (Fitriana, 2019). Hal ini di perkuat oleh hasil penelitian dari (Rejeki, 2019) terjadi penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga secara rutin..

Berdasarkan dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 April 2022,

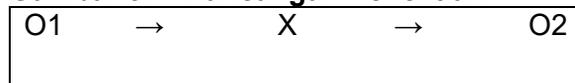
dari 8 ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok 6 diantaranya mengalami nyeri punggung. 6 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda. 3ibu hamil diantaranya mengalami nyeri punggung berat dengan penanganan mengaatur posisi istirahat dengan memakai bantal ibu hamil, 3 diantaranya nyeri punggung sedang dengan penanganan kompres air hangat, 1 diantaranya nyeri sedang tanpa di lakukan penanganan apapun

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakuakan penelitian tentang “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester ke III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok Tahun2022”

### Metode

Penelitian ini merupakan Jenis penelitian kuantitatif dengan bentuk Pre-Experimental design.Yaitu memberikan perlakuan atau intervensi untuk mengetahui perbandingan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sudah diberikan perlakuan

### Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian



Keterangan :

O1 : Pre test sebelum dilakukan intervensi / perlakuan

O2 : Post test sesudah diberikan intervensi / perlakuan

X : Intervensi / perlakuan prenatal yoga

Desain penelitian ini merupakan one group pre-test dan post-tes yaitu dengan memberikan pre-test (O1) kepada responden sebelum di berikan intervensi prenatal yoga untuk mengetahui skala nyeri yang di rasakan oleh ibu hamil trimester III (28 minggu sampai 40 minggu). Selanjutnya diberikan intervensi (X ) berupa prenatal yoga, kemudian di lakukan post test (O2) pada responden untuk mengetahui sekala nyeri punggung setelah di berikan intervensi prenatal yoga setiap seminggu sekali dengan durasi minimal 30 menit selama masa waktu 2 bulan. Berdasarkan hasil dari O1 dan O2 dibandingkan untuk untuk mengetahui perbandingan pre-test dan post-test pada responden.

### Hasil dan Pembahasan

#### 1. Analisis Univariat

##### 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 4. 1 Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi	Presentasi (%)	Valid Percent
< 20 tahun	0	0	0
20 – 35 tahun	28	84,8	84,8
> 35 tahun	5	15,2	15,2
Total	33	100	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa dari 33 responden, terbanyak pada responden dengan umur 20 – 35 tahun sebanyak 28 responden 84,8% dan dengan umur >35 tahun sebanyak 5 responden 15,2%

##### 2. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Tabel 4. 2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentasi (%)	Valid Percent
Tidak Sekolah	0	0	0
SD	0	0	0
SMP	0	0	0
SMA	24	72,7	72,7
Perguruan Tinggi	9	27,3	27,3
Total	33	100,0	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa dari 33 responden, terbanyak pada responden dengan pendidikan SMA sebanyak 24 responden 72,7% dan dengan pendidikan perguruan tinggi sebanyak 9 responden 27,3% .

##### 3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 4. 3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentasi (%)	Valid Percent
Tidak Bekerja	21	63,6	63,6
Bekerja	12	36,4	36,4
Total	33	100,0	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui bahwa dari 33 responden, terbanyak pada responden tidak bekerja sebanyak 21 responden 63,6% dan bekerja sebanyak 12 responden 36,4%.

#### 4. Karakteristik responden berdasarkan paritas

Tabel 4. 4 Karakteristik responden berdasarkan paritas

Paritas	Frekuensi	Presentasi (%)	Valid Percent
Anak ke 1 (Primipara)	10	30,3	30,3
Anak ke $\geq$ 2 (multipara)	23	69,7	69,7
Total	33	100,0	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui bahwa dari 33 responden, terbanyak pada responden  $\geq$ 2 anak (multipara) sebanyak 23 responden 69,7% dan anak ke 1 (primipara) sebanyak 10 responden 30,3%.

#### 5. Karakteristik responden berdasarkan pernah mengangkat beban berat

Tabel 4. 5 Karakteristik responden berdasarkan pernah mengangkat beban berat

Pernah Mengangkat Beban Berat	Frekuensi	Presentasi (%)	Valid Percent
Iya Pernah	14	42,4	42,4
Tidak pernah	19	57,6	57,6
Total	33	100,0	100,0

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diketahui bahwa dari 33 responden, terbanyak pada

responden tidak pernah mengangkat beban berat sebanyak 19 responden 57,6% dan pernah mengangkat beban berat sebanyak 14 responden 42,2%.

#### 6. Karakteristik responden berdasarkan pernah membungkuk yang berlebihan

Tabel 4. 6 Karakteristik responden berdasarkan pernah membungkuk yang berlebihan

Pernah Membungkuk Berlebihan	Frekuensi	Presentasi (%)	Valid Percent
Iya Pernah	20	60,6	60,6
Tidak pernah	13	39,4	39,4
Total	33	100,0	100,0

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dapat diketahui bahwa dari 33 responden, terbanyak pada responden pernah membungkuk berlebihan sebanyak 20 responden 60,6% dan tidak pernah membungkuk berlebihan sebanyak 13 responden 39,4%.

#### 7. Karakteristik responden berdasarkan pernah mendapat informasi tentang prenatal yoga

Tabel 4. 7 Karakteristik responden berdasarkan pernah mendapat informasi tentang prenatal yoga

Pernah Mendapat Informasi Tentang Prenatal Yoga	Frekuensi	Presentasi (%)	Valid Percent
Iya Pernah	32	97,0	97,0
Tidak pernah	1	3,0	3,0
Total	33	100,0	100,0

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat diketahui bahwa dari 33 responden, terbanyak pada responden pernah mendapat informasi tentang prenatal yoga sebanyak 32 responden 97,0% dan tidak pernah mendapat informasi tentang prenatal yoga sebanyak 1 responden 3,0%.

8. Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi

Tabel 4. 8 Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi

Sumber Informasi	Frekuensi	Presentasi (%)	Valid Percent
Tenaga Kesehatan	4	12,1	12,1
Media Elektronik	0	0	0
Media Cetak	0	0	0
Media sosial	29	87,9	87,9
Total	33	100,0	100,0

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat diketahui bahwa dari 33 responden, terbanyak pada responden mendapat informasi tentang prenatal yoga dari media sosial sebanyak 29 responden 87,9% dan tidak mendapat informasi tentang prenatal yoga dari tenaga kesehatan sebanyak 4 responden 12,1%

9. Karakteristik responden berdasarkan pernah mengikuti kegiatan prenatal yoga sebelumnya

Tabel 4. 9 karakteristik responden berdasarkan pernah atau tidak mengikuti prenatal yoga

Pernah Mengikuti Prenatal Yoga Sebelumnya	Frekuensi	Presentasi (%)	Valid Percent
Iya Pernah	1	3,0	3,0
Tidak pernah	32	97,0	97,0
Total	33	100,0	100,0

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dapat diketahui bahwa dari 33 responden, terbanyak pada responden tidak pernah mengikuti prenatal yoga sebanyak 32 responden 97,0% dan pernah mengikuti prenatal yoga 1 responden 3.0%.

10. Skala ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal yoga

Tabel 4. 10 skala intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Nyeri Ringan	3	9,1	28	84,8
Nyeri Sedang	2	6,1	4	12,1
Nyeri Berat	19	57,6	1	3,0
Nyeri Tidak Terkontrol	9	27,3		
Total	33	100,0	33	100,0

Berdasarkan tabel 4.10 diatas dapat diketahui bahwa dari 33 responden, menunjukkan terdapat penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal yoga dan sesudah melakukan prenatal yoga. sebelum melakukan prenatal yoga mengalami keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung dengan skala 4 (nyeri berat) yaitu sejumlah 19 responden (57,6 %), nyeri tidak terkontrol 9 responden 27,3%, nyeri ringan 3 responden 9,1%, dan nyeri sedang 2 responden 6,1% dan sesudah melakukan prenatal yoga mengalami penurunan keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung dengan skala 2 (nyeri ringan ) yaitu sejumlah 28 responden (84,8 %), nyeri sedang 4 responden 12,1%, nyeri berat 1 responden 3,0%.

## 2. Analisis Bivariat

Analisa ini digunakan untuk menguji variabel nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah di berikan perlakuan atau intervensi prenatal yoga menggunakan uji *wilcoxon*. Uji ini merupakan uji alternatif dari uji T berpasangan (paired sampel test) apabila distribusi data. Jika  $p$  value  $< \alpha$  0,05, maka  $H_0$  diterima terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat dilihat pada tabel berikut :

Analisis pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga

Tabel 4. 11 Pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal yoga dan sesudah

melakukan prenatal yoga di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok

Nyeri punggung	Mean	Sum	$\rho$ Value
Pre Test (sebelum prenatal yoga)	11.00	44.00	0,000
Post Test (Sesudah prenatal yoga)	13.95	307.00	

Berdasarkan tabel 4.11 menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. adalah = 0.000 sehingga nilai sig < nilai  $\alpha$  = 0,05 yang artinya  $H_0$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok.

## Pembahasan

### 1. Analisis Univariat

#### 1. Umur

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui sebagian besar responden berusia 20 - 35 tahun yaitu sejumlah 28 responden (85 %).

Umur sangat menentukan status kesehatan ibu. Ibu hamil dikatakan beresiko tinggi apabila ibu hamil berusia dibawah 20 tahun atau lebih dari 35 tahun. Perbedaan perkembangan akan mempengaruhi respon terhadap nyeri. Perkembangan tersebut yaitu secara fisik dan organ-organ pada umur kurang dari 20 tahun belum siap untuk melaksanakan tugas reproduksi dan belum matang secara psikis. Umur muda atau kurang dari 20 tahun akan sulit mengendalikan nyeri (Rafika, 2018).

Menurut peneliti umur reproduksi yaitu 20 – 35 tahun merupakan umur produktif yang cukup matang untuk bagi pasangan suami istri untuk hamil, karena secara fisik dan psikologis sudah siap. Tapi, dalam kenyataannya hasil penelian menunjukkan usia 20-35 tahun mengakami ketidaknyamanan nyeri punggung, hal ini di karenakan karena faktor hormonal, faktor aktifitas fisik, pola hidup, dan nutrisi. menyebabkan ibu mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung.

#### 2. Pendidikan

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan rata-rata SMA yaitu sejumlah 24 responden (73 %).

Menurut (Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. S.K.M. M.Com H, 2018) seseorang dengan tingkat pendidikan yang semakin tinggi

makasemakin baik pulatingkat pengetahuannya di bandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya rendah. karena dengan pendidikan yang rendah akan mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu masalah.

Menurut peneliti sesorang dengan pendidikan rendah (SD dan SMP), maka akan menganggap prenatal yoga sesuatu yang tabu dan merupakan kegiatan yang susah untuk di lakukan dan beranggapan hanya buang waktu percuma. Karena kurangnya ilmu pengetahuan baru dan pola pikir yang sempit serta menganggap prenatal yoga merupakan sesatu yang ngga peting.

#### 3. Pekerjaan

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sejumlah 21 responden (64 %).

Menurut (Manyozo et al., 2019). menyebutkan bahwa seseorang pekerja, pengetahuannya lebih luas karena memiliki akses yang lebih luas untuk mendapatkan informasi dan salah satunya tentang dunia kesehatan, termasuk tentang prenatal yoga yang merupakan ilmu terbaru dalam ruang lingkup kesehatan.

Menurut peneliti seorang ibu rumah tangga atau tidak bekerja maka lebih banyak memiliki tanggung jawab dalam mengurus keluarga dan banyak aktivitas fisik dalam mengerjakan pekerjaan rumah, sehingga akses untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan sedikit, dan rasa ingin tahu tentang ilmu baru sangat kurang.

#### 4. Paritas

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui sebagian besar responden adalah multipara atau kehamilan  $\geq 2$  yaitu sejumlah 23 responden (70 %).

Wanita dengan riwayat mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya cenderung akan berualang pada kehamilan berikutnya. Akibat peregangan otot-otot tersebut melemah sehingga kurang menopang uterus yang semakin lama semakin membesar, ini sering terjadi pada kehamilan multigravida, dan masalah ini akan memburuk pada ibu hamil grandemultipara yang tidak pernah melakukan pelatihan. Hal tersebut akibat setiap kehamilan yang disertai persalinan akan menyebabkan kelainan pada uterus, dalam hal ini terjadi kerusakan pada pembuluh darah dinding

uterus yang mempengaruhi sirkulasi nutrisi kejanin, sehingga dapat menurunkan fungsi otot-otot dan organ reproduksi (Salam, 2016). Menurut peneliti wanita melahirkan lebih dari 1 kali atau multigravida beresiko mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung akibat otot-otot dasar panggul dan otot rahim mengalami penurunan fungsi akibat riwayat kehamilan sebelumnya. Sehingga dalam menopang pembesaran uterus selama kehamilan kurang maksimal.

#### 5. Pernah mengangkat beban berat

Berdasarkan tabel 4.5 dan 4.6 diatas dapat diketahui sebagian besar responden tidak pernah mengangkat beban berat yaitu sejumlah 19 responden (58 %). dan sebagian besar pernah membungkuk yang berlebihan. Mekanisme tubuh yang kurang baik saat mengangkat barang dan mengambil barang merupakan salah satu faktor penyebab kelelahan yang sering kali di alami oleh ibu hamil (Carvalho et al., 2017).

Menurut penuliti kebiasaan sehari-hari yang sering di lakukan oleh ibu hamil tanpa sadar dapat menyebabkan ketidaknyamanan nyeri punggung seperti angkat beban berat dan membungkuk yang berlebihan tanpa di sadari dan dengan cara yang kurang tepat. Karena pada dasarnya ada teknik yang tepat cara membungkuk supaya tidak menyebabkan nyeri pada punggung.

#### 6. Pernah mendapat informasi tentang prenatal yoga

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat diketahui sebagian besar responden sudah pernah mendapat informasi tentang prenatal yoga yaitu sejumlah 32 responden (97 %).

Di era modern ditandai dengan penggunaan saluran komunikasi yang kian beragam, sehingga memudahkan masyarakat semua kalangan untuk mendapat informasi yang di inginkan, seperti informasi tentang kesehatan (Zulkarnain hamson, 2021).

Menurut peneliti informasi tentang kesehatan sangat penting untuk menunjang pengetahuan, sehingga dapat membantu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. seperti informasi tentang prenatal yoga dengan mudah dapat di akses di internet dan media sosial.

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat diketahui sebagian besar responden mendapat sumber informasi tentang prenatal yoga dari media sosial yaitu sejumlah 29 responden (88 %).

Sesuai dengan teori dan hasil penelitian bahwa sumber informasi yang di dapat sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang, seperti internet sebagai media untuk mengakses informasi salah satunya tentang kesehatan (Zulkarnain hamson, 2021).

Menurut peneliti masyarakat sangat cerdas seiring dengan perkembangan teknologi, dengan mudah dapat mengakses informasi kesehatan yang di inginkan seperti informasi kesehatan tentang prenatal yoga. dengan adanya informasi yang di dapat maka dengan mudah memahami dan mampu melakukan tindakan yang seharusnya di lakukan dan tindakan yang harus di hindari.

#### 7. Pernah melakukan prenatal yoga

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dapat diketahui sebagian besar responden belum pernah melakukan prenatal yoga yaitu sejumlah 33 responden (100%).

Tujuannya prenatal yoga adalah sebagai bentuk dukungan kepada ibu hamil dalam persiapan lahir batin, fisik, mental, dan spiritual, sehingga dapat memberikan kenyamanan, keamanan, dan kelancaran selama menjalani masa periode kehamilan dan persalinan. Prenatal yoga di lakukan dengan menyesuaikan kondisi ibu hamil (Apriliyanti Mafikasari, 2014).

Menurut hasil penelitian sebagian besar responden belum pernah mengikuti prenatal yoga karena masalah waktu dan menganggap prenatal yoga bukan merupakan sesuatu yang penting dan harus di lakukan, hal ini di karenakan karna faktor kesibukan dalam mengurus rumah tangga dan rutinitas yang membuat ibu hamil enggan melakukan prenatal yoga.

#### 8. Ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga

Berdasarkan tabel 4.10 diatas dapat diketahui bahwa dari 33 responden, menunjukkan terdapat penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal yoga dan sesudah melakukan prenatal yoga. sebelum melakukan prenatal yoga mengalami keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung dengan skala 4 (nyeri berat) yaitu sejumlah 19 responden (57,6 %), nyeri tidak terkontrol 9 responden 27,3%, nyeri ringan 3 responden 9,1%, dan nyeri sedang 2 responden 6,1% dan sesudah melakukan prenatal yoga mengalami

penurunan keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung dengan skala 2 (nyeri ringan) yaitu sejumlah 28 responden (84,8%), nyeri sedang 4 responden 12,1%, nyeri berat 1 responden 3,0%. Prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Karena dalam prenatal yoga banyak melakukan teknik relaksasi, pernafasan dan sikap tubuh secara fisik, mental, dan spiritual dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, otot dasar panggul, hal ini dapat mengurangi keluhan ketidaknyamanan ibu selama masa kehamilan (Suananda, 2018)

Menurut peneliti adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dikarenakan disiplin dan kepatuhan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga sesuai dengan prosedur yang ajarkan oleh instruktur bidan. Latihan prenatal yoga ini dilakukan setiap 1x seminggu dengan durasi waktu 60 menit selama 8 minggu. Prenatal yoga dengan gerakan yang ringan dan lembut membuat ibu hamil mudah untuk menghafal dan melakukan prenatal yoga. Kegiatan ini membuat ibu merasa nyaman dan aman sehingga ibu dapat merasakan manfaat prenatal yoga. manfaat lain yang dirasakan oleh ibu selain mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu juga merasa lebih nyaman saat istirahat, dan lebih bugar.

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok. dengan jumlah responden 33 ibu hamil trimester III dan mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung. Berdasarkan uji Wilcoxon dengan bantuan spss 25 dilakukan perhitungan di peroleh nilai Sig. adalah 0,000 sehingga nilai Sig. < nilai  $\alpha = 0,05$  artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga. Hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh (Suananda, 2018) yaitu untuk mendapatkan kehamilan sehat disarankan untuk berlatih prenatal yoga secara rutin minimal seminggu sekali, frekuensi

pelatihan prenatal yoga juga sangat berpengaruh pada penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil terutama pada trimester III. Postur Catcow atau merangkak di lengkungkan ke dalam dan dibungkukan keatas di gunakan untuk menguatkan otot – otot panggul bawah serta melepaskan ketegangan pada punggung. Rileksasi (savasana) adalah berakn cat pouse kemudian perut dada di turunkan sejajar dengan lantai, kemudian tangan di rentangkan ke depan dan bokong bertumpu pada kedua mata kaki. hal ini sangat bermanfaat untuk meragangkan otot panggul, punggung, perut sehingga ibu hamil bisa merasa lebih rilex.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Candra Resmi et al., 2017) tentang pengaruh yoga antenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di puskesmas kali kajar I kabupaten wonosobo dengan hasil p-value = 0,000 dimana nilai  $p < 0,05$ ) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara yoga antenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian dari (Rejeki, 2019) dengan hasil nilai  $p = 0,005$  yang berarti terjadi penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga secara rutin. Menurut peneliti adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dikarenakan disiplin dan kepatuhan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga sesuai dengan prosedur yang ajarkan oleh instruktur bidan. Latihan prenatal yoga ini dilakukan setiap 1x seminggu dengan durasi waktu 60 menit selama 8 minggu. Prenatal yoga dengan gerakan yang ringan dan lembut membuat ibu hamil mudah untuk menghafal dan melakukan prenatal yoga. Kegiatan ini membuat ibu merasa nyaman dan aman sehingga ibu dapat merasakan manfaat prenatal yoga. manfaat lain yang dirasakan oleh ibu selain mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu juga merasa lebih nyaman saat istirahat, dan lebih bugar.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan

PMB Ida Kota Depok, maka dapat disimpulkan bahwa

1. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum di lakukan prenatal yoga sebagian besar responden mengalami nyeri punggung yaitu dengan skala 4 (nyeri berat) di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok.
2. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri punggung yaitu dengan skala 2 (nyeri ringan) di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok.
3. Ada pengaruh terhadap penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok.

#### Daftar Pustaka

- Apriliyanti Mafikasari, R. I. K. (2014). POSISI TIDUR DENGAN KEJADIAN BACK PAIN (NYERI PUNGGUNG) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III Apriliyanti Mafikasari\*, Ratih Indah Kartikasari\*\*. *Surya*, 07(02), No. 02. Hal.26.
- Aziza, N. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. In *Metode Penelitian Kualitatif* (Issue 17). Kencana.
- Cabang Ikatan Bidan Indonesia Kota Tasikmalaya, P., Nur Amalina Leandra, M., Tajmiati, A., Nurvita, N., Kebidanan, D., Kesehatan Tasikmalaya, P., & Barat, J. (2021). Journal of Midwifery Information (JoMI) Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 1(2).
- Candra Resmi, D., Hadi Saputro, S., & III Kebidanan, P. D. (2017). PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KALIKAJAR I KABUPATEN WONOSOBO. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., de Lira Terceiro, C. A., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A., & Couceiro, T. C. de M. (2017). Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology*, 67(3), 266–270.
- <https://doi.org/10.1016/j.bjan.2016.03.002>
- Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. (2015). Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 23(9), 539–549. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-14-00248>
- Depkes. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42, Issue 4, pp. 97–119). <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Dinkes Kota Depok. (2020). Profil Kesehatan Kota Depok 2019. *Profil Dinas Kesehatan Kota Depok*, 1–116. <http://dinkes.depok.go.id/>
- F. Gary Cunningham, et al. (2012). *Obstetri Williams, Ed.23, Vol.1*. Buku Kedokteran EGC.
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri. *Jurnal Maternitas Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(2), 134–140.
- Fitriana. (2017). UPAYA PEMENUHAN RASA NYAMAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG.
- Fitriana, L. (2019). Efektifitas Senam Dan Yoga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Gustina, G. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240-245.
- Irianti, S., & Nurjanah, S. (2020). Changes in Levels of Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women Who Do Yoga Exercises. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1581–1587. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.501>
- Kusumawati, titik tri, & Sulastri, sri mintarsih. (2019). Pemberian Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Pada Asuhan Keperawatan Maternitas. In *Jurnal publikasi*.
- Luthfiyah, F. (2015). Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian

- Kualitatif). In *Bandung: Rosda Karya* (Vol. 57). PT Alfabeta. [http://www.academia.edu/download/35360663/METODE\\_PENELITIAN\\_KUALIT\\_AIF.docx](http://www.academia.edu/download/35360663/METODE_PENELITIAN_KUALIT_AIF.docx)
- Ma'arij, R. (2020). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Low Back Pain Pada Wanita Hamil Di Nadya Prenatal Yoga Malang*. <http://eprints.umm.ac.id/64845/>
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. In *Malawi Medical Journal* (Malawi, Vol. 31, Issue 1). Malawi Medical Journal. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Merlyna, S. (2018). *Pengaruh Sebam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester ketiga di Puskesmas Bangkalan*.
- MUALIMAH, M. (2021). THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER OF PREGNANT WOMEN. *JURNAL KEBIDANAN*, 10(1), 12–16. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1.183>
- Nandini & Gupta, G. (2015). Prevalence of Low Back Pain in Non Working Rural Housewives of Kanpur, India. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*. 28 (2), 313-320.
- Octavia, A. M. (2018). *PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG Avinta Mega Octavia*.
- pratiknya, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*.
- Prawiroharjo, S. (2011). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka.
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. S.K.M. M.Com H. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Putu Dyah Pramesti Cahyani. (2019). perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga di Klinik Bunda Setia. *Skripsi*.
- Rafika. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan, Volume 9(1), Pp 86-92*.
- Rejeki, S. T. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung
- Ada I Bu H Amil T Rimester li D an lii D I L la a Zzahra M Om & B Aby. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 67–72.
- Salam, B. (2016). Hubungan Paritas dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah di Poliklinik Saraf RSUDZA. *Universitas Syiah Kuala Darussalam Aceh*.
- Setiawan, A., & Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2* (Cetakan ke). Nuha Medika.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Kompas.
- Sudoyo, A. (2014). *Buku ajar ilmu penyakit dalam jilid I. VI*. InternaPublishing.
- Sugiyono. (2012). Memahami Penelitian Kualitatif. In *Metode Penelitian Kualitatif R&D, Alfabeta, Bandung*. Alfabeta.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. In *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional* (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
- Supriatin, S., & Aminah, S. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 8, Issue 2). skripsi. <https://doi.org/10.38165/jk.v8i2.110>
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Tyastuti, S. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Kemenkes RI.
- Ulfah, M. (2014). Hubungan Diastasis Recti Abdominis Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(2), 60–66.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian*. Kencana.
- Zulkarnain hamson. (2021). *INFORMASI TEKNOLOGI DI DUNIA ILMU KESEHATAN* (RISNAWATI (ed.)). CV. MEDIA SAINS INDONESIA.