

Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari, Kabupaten Karawang, Tahun 2023

Wariyah Wariyah
Rahayu Khairiah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

Latar Belakang: Nyeri punggung pada kehamilan biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat dari pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya. Prenatal yoga diharapkan akan membantu dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan terutama trimester ke III. Membawa ibu hamil kedalam suasana kehamilan yang lebih tenang serta mempersiapkan tubuh fisik ibu hamil dengan baik. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang tahun 2023". Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas telagasari tahun 2023. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental dengan random sampling dengan sampel sebanyak 30 orang. Teknik data termasuk dalam analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan perhitungan statistik program SPSS. Hasil penelitian: Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ artinya Prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Telaasari Kabupaten Karawang Tahun 2023. Kesimpulan dan Saran: Terdapat penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang sudah dilakukan prenatal yoga. Diharapkan prenatal yoga dapat diimplementasikan pada asuhan kebidanan komplementer, khususnya untuk asuhan kehamilan.

PENDAHULUAN

Pada masa bulan-bulan akhir kehamilan (trimester 3), terdapat banyak keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Salahsatunya adalah nyeri punggung pada kehamilan. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat dari pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Yuspina, dkk., 2018).

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang punggung. Selain itu, sakit punggung juga bisa terjadi akibat meningkatnya hormon yang membuat persendian di tulang panggul meregang, pergeseran ini bisa memengaruhi cara punggung ketika menyangga perut. (Richard, 2018).

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 (Wulandari, 2018)

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 (Fitriani, 2018).

Prenatal yoga diharapkan akan membantu dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan terutama trimester ke III. Membawa ibu hamil kedalam suasana kehamilan yang lebih tenang serta mempersiapkan tubuh fisik ibu hamil dengan baik. (Gustina, 2022)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wang SM bahwa untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu selama kehamilan dapat menggunakan pengobatan komplementer dan alternatif terapi salah satunya yoga sebanyak 40,6 %. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Devi Mediarti dkk menjelaskan bahwa yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III (Devi M, 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di PMB Bidan "W" terhadap 10 orang ibu hamil trimester 3, setelah melakukan prenatal yoga, 7 orang diantaranya merasakan sakit punggung berkurang, sementara 3 orang lainnya tidak merasakan perbedaan yang signifikan terhadap nyeri punggung yang dirasakan. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Telagasari tahun 2023

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*quasy experiment*) yaitu dengan melihat nyeri punggung pada trimester III menggunakan lembar observasi. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *two group only post test desain*. Pada kelompok intervensi penelitian menggunakan metode *prenatal yoga*.

HASIL

Variabel	F	%
Usia		
<20 Tahun	8	26.7
20-35 Tahun	18	60.0
>35 tahun	4	13.3
Paritas		
Kehamilan Ke 1	10	33.3
Kehamilan Ke 2-3	15	50.0
Kehamilan >3	5	16.7
Usia Kehamilan		
28-32 Minggu	17	56.7
33-37 Minggu	7	23.3
38-42 Minggu	6	20.0

Table 1. Distribusi Frekuensi Usia Ibu, Paritas Dan Usia Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari Tahun 2023

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 30 responden mayoritas responden dalam penelitian ini berusia reproduksi sehat yaitu kisaran usia 20-35 tahun sebanyak 18 orang (60,0%) dan merupakan ibu dengan kehamilan ke 2-3, sebanyak 15 orang (50,0%). Mayoritas responden juga merupakan ibu dengan usia kehamilan 28-32 minggu 17 orang (56,7%).

Tingkat Nyeri	F	%
Tidak Nyeri	0	0

Nyeri Ringan	10	33.3
Nyeri Berat	20	66.7
Total	30	100

Table 2. *Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum Diberikan Prenatal Yoga*

Tabel 2 menunjukkan sebelum diberikan prenatal yoga, mayoritas ibu mengalami nyeri punggung berat sebanyak 20 orang (66,7%) dan 10 orang mengalami nyeri punggung ringan (33,3%).

Tingkat Nyeri	F	%
Tidak Nyeri	4	13.3
Nyeri Ringan	26	86.7
Nyeri Berat	0	0
Total	30	100

Table 3. *Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Setelah Diberikan Prenatal Yoga*

Tabel 3. menunjukkan setelah diberikan prenatal yoga, mayoritas ibu mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 26 orang (86,7%) dan 4 orang mengalami tidak nyeri punggung (13,3%).

Nyeri Punggung	Pre test	Post test	p-value
Mean (SD)	7.23 (1.612)	1.87 (0.346)	0.000
Min	4	10	
Max	1	2	

Table 4. *Efektivitas Pemberian Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil mengalami penurunan setelah diberikan prenatal yoga. Sebelum diberikan prenatal yoga, maksimal skor nyeri yang dirasakan ibu adalah 10 dan menurun menjadi 2 setelah ibu diberikan prenatal yoga dengan selisih rata-rata 5,36 dan p-value < 0,000 yang artinya pemberian prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*quasy experiment*) yaitu dengan melihat tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menggunakan lembar observasi.

Dari penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut: Dari 30 responden mayoritas responden dalam penelitian ini berusia reproduksi sehat yaitu kisaran usia 20-35 tahun sebanyak 18 orang (60,0%) dan merupakan ibu dengan kehamilan ke 2-3, sebanyak 15 orang (50,0%). Mayoritas responden juga merupakan ibu dengan usia kehamilan 28-32 minggu 17 orang (56,7%).

Sebelum diberikan prenatal yoga, mayoritas ibu mengalami nyeri punggung berat sebanyak 20 orang (66,7%) dan 10 orang mengalami nyeri punggung ringan (33,3%). Setelah diberikan prenatal yoga, mayoritas ibu mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 26 orang (86,7%) dan 4 orang mengalami tidak nyeri punggung (13,3%)

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh dyah ayu wulandari dalam penelitiannya yang berjudul "Prenatal Yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III" dengan hasil rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 5,11 dan sesudah dilakukan prenatal yoga berubah menjadi 3,83. Yang

artinya terjadi penurunan nyeri punggung dengan p-value 0,000, =<0,05.

Hasil penelitian ini pun sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gustina dan Nurbaiti (2021) tentang manfaat *prenatal yoga*, dalam bukunya menyebutkan bahwa salahsatu manfaat prenatal yoga adalah untuk menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Maka dari itu, penulis menyimpulkan bahwa adanya penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga dengan setelah melakukan prenatal yoga.

Intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil mengalami penurunan setelah diberikan prenatal yoga. Sebelum diberikan prenatal yoga, maksimal skor nyeri yang dirasakan ibu adalah 10 dan menurun menjadi 2 setelah ibu diberikan prenatal yoga dengan selisih rata-rata 5,36 dan p-value < 0,000.

Analisis bivariat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Avinta Mega (2018) dengan judul. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II". Dengan hasil penelitian adanya pengaruh yang signifikan terhadap intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam yoga, dengan nilai $p= 0,000$, yang artinya prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang Tahun 2023

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas Penggunaan *Birth Ball* dan *Peanut Ball* Terhadap Lama Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Tirtajaya kabupaten Karawang Tahun 2023, maka dapat di simpulkan bahwa

- Sebelum diberikan prenatal yoga, mayoritas ibu mengalami nyeri punggung berat sebanyak 20 orang (66,7%) dan 10 orang mengalami nyeri punggung ringan (33,3%). Setelah diberikan prenatal yoga, mayoritas ibu mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 26 orang (86,7%) dan 4 orang mengalami tidak nyeri punggung (13,3%)
- Intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil mengalami penurunan setelah diberikan prenatal yoga dengan selisih sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga rata-rata 5,36 dan p-value < 0,000
- Prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang Tahun 2023

SARAN

Diharapkan Puskesmas mampu mengaplikasikan prenatal yoga sebagai salah satu intervensi untuk upaya menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Diharapkan tenaga Kesehatan mampu menerapkan pelayanan komplementer pada ibu hamil yaitu dengan prenatal yoga sebagai salahsatu bentuk Gerakan Sayang Ibu. Bagi Institusi Pendidikan Diharapkan dari hasil penelitian ini mampu digunakan sebagai informasi dan referensi ilmiah bagi perpustakaan dalam praktik asuhan kebidanan pada ibu Hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Nurbaiti, Gustina (2022). Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III dengan Prenatal Yoga. Jakarta: Gramedia

Mediarti, D dan Sulaiman, Rosnani, Jawiah. (2018). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III

Walyani, E. S. (2018) Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: PT Pustaka Baru



Pratiwi, A. M. F. (2019). Patologi Kehamilan (I. K. Dewi, ed). Yogyakarta: PT. Pustaka Baru

Marjati. (2011) Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis. Jakarta : Salemba Medika

Gustina & nurbaiti (2021) Mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dengan *prenatal care yoga*. Banten : Pascal Book

Maryunami, A. (2010) *Nyeri dalam Persalinan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Fitriani, L. (2018) *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata*

Arikunto, S. (2018) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta