

Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Modung Bangkalan

DIANA NUR AINI AGUSTIN*, TETTY RIHARDHINI

¹Program Studi S1 Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia satu, Institusi Satu,

*Email: aku91022@gmail.com

Abstrak

Yoga merupakan salah satu klasifikasi yang tergolong masuk ke dalam terapi komplementer. Terapi komplementer akhir-akhir ini menjadi isu di banyak negara, banyak jurnal ilmiah (terutama di USA dan Australia) yang dikhususkan terbit membahas tentang model terapi komplementer. Penelitian ini sejalan dengan Dewi Candra Resmi (2015) merupakan penelitian eksperimen semua untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo dengan jumlah Responden 14 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang. Uji pengaruh dengan perlakuan yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil $\text{mean} \pm \text{SD } 4,14 \pm 1,127$ dengan $p = 0,000$ sedangkan setelah dilakukan intervensi $\text{mean} \pm \text{SD } 2,71 \pm 1,204$ dengan nilai $p = 0,000$. Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri pinggang sebelum dan setelah yoga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. prenatal yoga pada kehamilan adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III. prenatal yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri pinggang. Pada penelitian ini menganalisis penelitian ini menggunakan analisis uji statistik *Wilcoxon*. Setelah data diolah kemudian dilakukan analisis menggunakan SPSS untuk mengetahui apakah ada hubungan variable independen dan variable dependen dengan nilai asymp. Sig < 0,05 maka adanya perbedaan yang signifikan antara baris dengan kolom, dan jika asymp. Sig > 0,05 maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara baris dengan kolom. Dengan hasil penelitian yang terjadi didapatkan asym.sign 0.000 yang berarti lebih kecil dari 0.05, artinya ada efektifitas berkurang dengan prenatal yoga terhadap nyeri pinggang ibu hamil trimester III.

KATA KUNCI : YOGA, TRIMESTER DAN NYERI PINGGANG

Copyright © (2022) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 4

ABSTRACT

Yoga is a classification that belongs to complementary therapy. Complementary therapy has recently become an issue in many countries, many scientific journals (especially in the USA and Australia) have been published specifically to discuss the complementary therapy model. This research is in line with Dewi Candra Official (2015). This research was conducted in the Working Area of the Kalikajar I Public Health Center, Kabupanten. The influence test with yoga treatment between before the intervention obtained mean \pm SD 4.14 \pm 1.127 with $p = 0.000$ while after the intervention the mean \pm SD 2.71 \pm 1.204 with a value $p = 0.000$. This means that there is a significant effect between the mean intensity of low back pain before and after yoga. So it can be concluded that prenatal yoga has an effect on reducing the intensity of low back pain in third trimester pregnant women prenatal yoga in pregnancy is a type of modification of hatha yoga adapted to the condition of pregnant women TM III prenatal yoga performed in third trimester pregnancy can reduce complaints felt by the mother pregnant during the third trimester, one of which is low back pain. In this study, analyzing this research used the Wilcoxon statistical test analysis. After the data is processed, an analysis is carried out using SPSS to find out whether there is a relationship between the dependent variable and the dependent variable with an asymp Sig value of 0.05, then there is a significant difference between rows and columns, and if asymp Sig > 0.05, there is no significant difference between rows and columns. column With the results of the research that occurred, it was found that the asym sign was 0.000, which means it is smaller than 0.05, meaning that there is a reduced effectiveness of prenatal yoga on baking pain in third trimester pregnant women.

KEY WORDS: YOGA, TRIMESTER AND LOW PAIN

PENDAHULUAN

Pelayanan Antenatal Care (ANC) bertujuan memantau kesehatan Ibu dan Janin secara berkala serta mendeteksi adanya masalah atau komplikasi selama kehamilan. Pemerintah menetapkan kunjungan ibu hamil dalam pelayanan antenatal sebanyak 6 kali, selama kehamilan dengan ketentuan 2 kali pada trimester pertama atau K1 (UK 0-12 minggu), 1 kali pada trimester II (UK >12 minggu-28 minggu) dan 3 kali pada trimester III atau K4 (UK >28 minggu-lahir) (Kemenkes RI, 2020). Prevelensi terjadinya nyeri pinggang terjadi pada ibu hamil dengan insiden yang bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70%. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Faizatul Ummah di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Kabupaten Gersik Jawa Timur 80% mengalami nyeri pinggang dan sebagian kecil 20% ibu hamil tidak mengalami nyeri pinggang. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di Puskesmas Modung Bangkalan pada bulan September 2022, dari 15 ibu hamil baik primigravida maupun multigravida trimester III terdapat 12 (80%) ibu hamil mengalami nyeri pinggang, dan sebagian kecil dua (20%) ibu hamil tidak mengalami nyeri pinggang. Dari uraian di atas menunjukkan bahwa masih tingginya angka kejadian nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. (Dinkes Bangkalan, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa sebelum dilakukan prenatal care yoga, sebagian besar ketidaknyamanan yang dirasakan ibu adalah sakit pinggang sebanyak 21 orang (65,6%) dan setelah dilakukan pelatihan prenatal care yoga 4x selama 4 minggu

berturut - turut responden merasakan pengurangan pada ketidaknyamanan yang berjumlah 15 orang (46,9%) (Gustina, 2020). Sedangkan berdasarkan penelitian yang lain menyebutkan bahwa prenatal yoga secara teratur selama hamil mampu mereduksi/mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester III dibandingkan yang tidak teratur melakukan prenatal yoga.(Wulandari et al., 2018)

Beberapa masalah ketidaknyamanan ibu hamil yang dialami selama trimester III diantaranya adalah sesak napas, sering BAK, dan salah satunya adalah nyeri punggung. Jika masalah ketidaknyamanan ini tidak teratasi, ibu hamil akan mengalami permasalahan dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Seperti yang dituturkan oleh 7 dari 8 ibu hamil yang rutin melakukan ANC di -Rumah Yoga Bidan Koenl mengatakan bahwa keluhan yang mereka rasakan selama kehamilan trimester III sebagian besar adalah nyeri punggung.(Wulandari et al., 2018).

Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin serta peningkatan ukuran abdomen sering mengganggu istirahat ibu, juga memengaruhi kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Posisi yang nyaman lebih sulit untuk didapat.(Setyorini, 2017).

Fenomena di lapangan untuk menurunkan rasa ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dengan latihan yoga masih belum banyak dilakukan dalam suatu penelitian. Meskipun makin marak adanya kelas Prenatal Gentle Yoga, terutama yang dipimpin oleh para bidan, masyarakat umum masih banyak yang memilih untuk mengurangi aktivitas fisik agar rasa ketidaknyamanan dapat diminimalkan. Namun cara tersebut ternyata hanya mampu mengurangi nyeri punggung sesaat ketika mereka beristirahat. Saat melakukan aktivitas kembali, mereka akan merasakan nyeri punggung lagi. Sehingga berdasarkan uraian tersebut, penulis sangat tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap nyeri pinggang Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Modung Bangkalan.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode *pra eksperiment* dengan rancangan *Quasy experimentone two group pretest - posttest design* yaitu peneliti melakukan percobaan atau perlakuan terhadap variabel independennya, kemudian mengukur akibat atau pengaruh dari percobaan tersebut pada dependen variabel. Dalam penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan dua kelompok subjek (Nursalam, 2013). Dalam penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest - posttest design* yaitu peneliti melakukan percobaan atau perlakuan terhadap variabel independennya, kemudian mengukur akibat atau pengaruh dari percobaan tersebut pada dependen variabel. Dalam penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang telah memasuki kehamilan

trimester III (28-40 minggu) dengan nyeri pinggang sebanyak 54 orang, Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Modung Bangkalan, Penelitian dan pengumpulan data dilakukan mulai dari bulan Maret – Juli 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik berdasarkan usia ibu, hampir setengahnya ibu berusia 25-30 tahun sebanyak 23 responden (47,91%). Pendidikan sebagian besar ibu mempunyai pendidikan Sekolah Menengah Pertama sebanyak 14 responden dengan persentase (29,16%) dari 48 responden. Pekerjaan sebagian besar ibu menjadi ibu rumah tangga dan menjadi wiraswasta sebanyak 15 responden dengan persentase (31,25%) responden yang mengikuti prenatal yoga yaitu sebanyak 48 responden dengan presentase (100%) dari 48 responden. Sebagian ibu mengatakan nyeri pinggang pinggang paling buruk sebelum prenatal yoga sebanyak 13 responden dengan presentase 27.08% dari 48 responden dan sebagian ibu mengatakan tidak nyeri pinggang sesudah prenatal yoga sebanyak 14 responden dengan presentase 29.17% dari 48 responden.

Sejalan dengan penelitian Sri ayu ningsih, 2021 Hasil penelitian ada hubungan prenatal yoga dengan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Nagaswidak tahun 2021. Kesimpulan ada hubungan prenatal yoga, nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Nagaswidak tahun 2021.

Sejalan dengan penelitian Rafika, 2018, Prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, dilakukan dengan durasi 30 – 60 menit dan frekuensi satu minggu sekali selama dua minggu dengan nilai *p value* 0,000. (Rafika, 2018). Sedangkan dalam teori yang dikemukakan oleh Octavia (2018), prenatal yoga memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi dua kali selama satu minggu dengan durasi 60 menit dengan *p value* 0,001.

Menurut Amalia (2015) *prenatal gentle* yoga memberikan manfaat fisik pada ibu hamil diantaranya; menjaga kebugaran tubuh membantu mengembangkan rasa percaya diri yang positif, citra tubuh, dan pandangan terhadap diri sendiri yang lebih nyaman dan realistis, membantu memperbaiki postur tubuh, memperbaiki pola nafas ibu dan meningkatkan oksigenasi dalam tubuh, menguatkan otot punggung dan melatih otot dasar.

Sejalan dengan penelitian Shindu, 2017 mengatakan bahwa Salah satu pendekatan non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri pinggang yaitu 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 pinggang, maka dari ada hubungan antara nyeri pinggang ibu hamil TM III terhadap prenatal yoga.

Nyeri pingganng saat hamil biasanya terjadi disebabkan adanya peregangan tulang-tulang, terutama didaerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Nyeri pinggang sering terjadi karena titik dan keseimbangan ibu berubah dari kondisi semula (Andarmoyo dan

Suharti, 2013). Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil. Masalah ini akan berlanjut berupa cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Kantonis, 2014). Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Sarwono, 2011). Ketika kehamilan masuk dalam trimester III akan terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada kehamilan trimester III seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin dan perubahan *psikologis* yang terjadi selama kehamilan meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Kondisi tersebut menimbulkan gangguan tidur pada ibu hamil (Siallagan, 2010). Masalah tidur selama hamil salah satunya dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon. Tidur adalah hal yang esensial bagi kesehatan. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Robin, 2015).

Nyeri punggung adalah rasa yang tidak nyaman yang paling umum selama kehamilan. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan (Rejeki dan Fitriani, 2019, p. 68). Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Prabowo dan Wahyuni, 2012 dalam Suyani dan Umami, 2019)

Penelitian ini sejalan dengan Dewi Candra Resmi (2015) merupakan penelitian eksperimen semua untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo dengan jumlah Responden 14 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang. Uji pengaruh dengan perlakuan yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil $\text{mean} \pm \text{SD}$ $4,14 \pm 1,127$ dengan $p = 0,000$ sedangkan setelah dilakukan intervensi $\text{mean} \pm \text{SD}$ $2,71 \pm 1,204$ dengan nilai $p = 0,000$. Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri pinggang sebelum dan setelah yoga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. prenatal yoga pada kehamilan adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III. prenatal yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri pinggang.

KESIMPULAN

Ada hubungan antara efektifitas prenatal yoga terhadap nyeri pinggang ibu hamil trimester III dipuskesmas modung bangkalan

UCAPAN TERIMAKASIH

Dr. Hartono, M.Si selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya atas kesempatan dan fasilitas kepada kami mengikuti dan menyelesaikan pendidikan sarjana.

Dr. Setiawandari, SST.M.Kes selaku Dekan Fakultas Sains Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan program studi S1 Kebidanan.

Desti Ayu Cahya Rosida, SST.,M.Tr.Keb selaku ketua program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Sains dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan hingga tuntas

Solichatin, S.ST, M.Keb selaku dosen pembimbing II di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan bimbingan kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan penyusunan penelitian Skripsi kami.

Keluarga besar dan teman-teman sejawat yang telah memberikan motivasi dan semangat untuk menyelesaikan penyusunan penelitian ini hingga selesai.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya sadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, namun saya berharap bermanfaat kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Kedokteran, J., & Kesehatan, D. (n.d.). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. In *OKTOBER* (Vol. 1, Issue 1).
- Studi, P., Terapan, S., Jurusan, K., Politeknik, K., Kemenkes, K., & Raya, P. (2019). *MODUL 3 ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN*.
- Tyastuti, S. (2016). *Asuhan kebidanan kehamilan*.
- Wulandari, P., Retnaningsih, D., Aliyah, E., Studi, P., Keperawatan, I., Widya, S., Semarang, H., & Subali, J. (2018). *The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER II DAN III DI STUDIO QITA YOGA KECAMATAN SEMARANG SELATAN INDONESIA The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia*. 9(1).
- <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>
- Kebidanan, A., & Husada, M. (n.d.-b). *MODUL ASKEB KEBIDANAN KEHAMILAN*.
Praktik-Klinik-Kebidanan-3-Komprehensif. (n.d.).
- Rahmadani, S., Sa'diah, S., & Wardatun, S. (n.d.). *OPTIMASI EKSTRAKSI JAHE MERAH (Zingiber officinale Roscoe) DENGAN METODE MASERASI*.
- Ramadhani, I. P., & Ayudia, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *JIK- JURNAL ILMU KESEHATAN*, 3(2), 97. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.231>

- Riyanti Kusumadewi, R. (n.d.). *PENGARUH SIRUP JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN HIPEREMESIS GRAVIDARUM GRADE I PADA IBU HAMIL DI PLUPUH SRAGEN* (Vol. 11).
- Kemenkes, K., & Raya, P. (2019). *MODUL 3 ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN*.
- Tyastuti, S. (2016). *Asuhan kebidanan kehamilan*.
- Widiawati, I., Kesehatan, P., & Bandung, K. (2019a). *Melahirkan Nyaman dan Cepat dengan Hypnobirthing*. 7(1), 45.