

EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI PUSKESMAS KADUDAMPIT KABUPATEN SUKABUMI

Panduwita^{1*}, Fauzia Heryani Sapitri²

^{1,2} Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor

Jl. Benteng No.32, Benteng, Kec. Ciampea, Bogor, Jawa Barat 16620

*Email: panduwitamrh@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga, disebabkan oleh perubahan fisiologis dan hormonal selama kehamilan. Prenatal yoga dipilih sebagai metode non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi keluhan ini melalui gerakan yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Tujuan penelitian ingin mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester 2 dan 3 Di di Puskesmas Kadudampit. Rancangan penelitian studi eksperimental Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design. Menggunakan uji Paired T-Test Dimana sampel 30 responden di Puskesmas Kadudampit, penelitian ini dilaksanakan pada Juli 2022. Hasil penelitian didapatkan dimana hasil penurunan nyeri sebelum dilakukan prenatal yoga didapatkan hasil nyeri ringan 40%, nyeri sedang 33,3%, dan nyeri berat 26,7% dan sesudah didapatkan hasil tidak nyeri 26,7%, nyeri ringan 56,7%, nyeri sedang 10,0% dan nyeri berat 6,7% dan hasil P-Value 0,001 $\alpha < 0,00$ disimpulkan bahwa terdapat efektivitas penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester 2 dan 3 dengan dilakukan prenatal yoga pada responden di di Puskesmas Kadudampit. Terdapat efektivitas prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester 2 dan 3 Sukabumi.

Kata kunci: Kehamilan, Nyeri Punggung, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis di mana janin berkembang di dalam rahim (uterus) mulai dari fertilisasi hingga kelahiran. Proses ini dimulai sejak terjadinya pembuahan, di mana sel sperma membuahi sel telur, yang kemudian berkembang menjadi embrio dan akhirnya menjadi janin. Kehamilan normal berlangsung selama sekitar 280 hari atau 40 minggu, dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT) (Suyatmi, 2021).

Pada trimester ketiga kehamilan, ibu hamil sering mengalami berbagai ketidaknyamanan fisik dan mental yang disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi. Beberapa keluhan yang umum meliputi edema (pembengkakan pada kaki atau tangan), insomnia (sulit tidur), nyeri punggung, frekuensi buang air kecil yang meningkat, dan varises. Ketidaknyamanan ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk peningkatan berat badan, perubahan hormon, dan tekanan pada organ tubuh yang terjadi selama perkembangan janin. Menurut penelitian terbaru, strategi seperti

senam hamil, penggunaan bantal tambahan saat tidur, dan pola makan yang baik dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan ini (Tyastuti, 2022).

Nyeri punggung pada kehamilan sering terjadi di area lumbosakral dan biasanya meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan. Hal ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi tubuh ibu hamil, yang mengakibatkan perubahan postur tubuh secara keseluruhan. Kondisi ini membuat otot-otot punggung bekerja lebih keras untuk menjaga keseimbangan tubuh, yang sering kali memicu rasa nyeri, terutama pada trimester ketiga (Wijayanti, 2021).

Upaya untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah yoga prenatal. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat membantu mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, dengan cara meningkatkan fleksibilitas dan memperbaiki postur tubuh. Selain itu, yoga juga berperan dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil (Fitriani, L. 2021).

Prenatal yoga memiliki manfaat yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dengan melenturkan otot-otot di sekitar tulang punggung serta meningkatkan kelenturan tubuh secara keseluruhan. Dengan kelenturan yang meningkat, rasa nyeri akan berkurang, sehingga pergerakan tubuh menjadi lebih nyaman. Selain itu, prenatal yoga juga memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan dan gaya hidup, membantu ibu hamil dalam menghadapi stres dan menjaga keseimbangan emosional. Latihan ini tidak hanya menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, tetapi juga membantu membentuk postur tubuh yang tegap, memperkuat otot, dan memurnikan saraf pusat di sekitar tulang punggung. Hal ini sangat bermanfaat dalam mengurangi keluhan nyeri punggung yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga. (Syafitri, F. (2021).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai efektivitas yoga prenatal dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di Kota Sukabumi, khususnya di Puskesmas Kadudampit. Dengan hasil yang diperoleh, penelitian ini tidak hanya akan memperkaya literatur yang ada, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi para tenaga kesehatan dalam memberikan perawatan yang lebih baik kepada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program kebugaran khusus untuk ibu hamil yang lebih fokus pada upaya preventif dan peningkatan kualitas hidup selama kehamilan.

Dengan demikian, ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan lebih nyaman dan sehat, serta meminimalisir risiko komplikasi yang terkait dengan nyeri punggung.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kadudampit”.

METODE

Penelitian dilakukan untuk menganalisis efektivitas prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kadudampit. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Eksperimental*. Sample yang diambil adalah ibu hamil trimester II dan III dengan jumlah sample 30 dan proses pengambilan sample dilakukan Total Sampling. Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah variabel dependent yaitu prenatal yoga, dan variabel independent adalah nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III.

HASIL

Tabel 1. Rerata Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga di Puskesmas Kadudampit

| Rerata Nyeri | n | Persentasi |
|--------------|-----------|---------------|
| Nyeri Ringan | 12 | 40,0% |
| Nyeri Sedang | 10 | 33,3% |
| Nyeri Berat | 8 | 26,7% |
| Total | 30 | 100,0% |

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung bawah sebelum dilakukan prenatal yoga mayoritas mengalami nyeri ringan 12 responden (40,0%), nyeri sedang 10 responden (33,3%), nyeri berat 8 responden (26,7%)

Tabel 2. Rerata Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga di Puskesmas Kadudampit

| Rerata Nyeri | n | Persentasi |
|--------------|-----------|---------------|
| Tidak Nyeri | 8 | 26,7% |
| Nyeri Ringan | 17 | 56,7% |
| Nyeri Sedang | 3 | 10,0% |
| Nyeri Berat | 2 | 6,7% |
| Total | 30 | 100,0% |

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung sesudah dilakukan prenatal yoga mayoritas mengalami tidak nyeri 8 responden (26,7%), nyeri ringan 17 responden (56,7%), nyeri sedang 3 responden (10,0%), nyeri berat 2 responden (6,7%).

Tabel 3. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kadudampit

| | | Posttest | | | | Total | P Value |
|---------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| | | Tidak Nyeri | Nyeri Ringan | Nyeri Sedang | Nyeri Berat | | |
| Pretest | Nyeri Ringan | 2 | 10 | 0 | 0 | 12 | <0,001 |
| | Nyeri Sedang | 3 | 5 | 2 | 0 | 10 | |
| | Nyeri Berat | 3 | 2 | 1 | 2 | 8 | |
| Total | | 8 | 17 | 3 | 2 | 30 | |

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester II dan III mayoritas responden mengalami nyeri ringan 12, nyeri sedang 10 dan nyeri berat 8. Kemudian sesudah dilakukan prenatal yoga terjadi tingkat penurunan rasa nyeri, mayoritas mengalami tidak nyeri 8, nyeri ringan 17, nyeri sedang 3 dan nyeri berat 2, hasil P-Value <,001 α <0,00 disimpulkan bahwa terdapat efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kadudampit.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Sebeleum Dilakukan Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil analisis tingkat penurunan rerata nyeri Punggung bawah sebelum dilakukan prenatal yoga pada responden dengan jumlah 30 responden mayoritas mengalami nyeri ringan 12 responden (40,0%), nyeri sedang 10 responden (33,3%), nyeri berat 8 responden (26,7%). Dimana pada hasil eksperimen dilapangan sebelum dilakukan prenatal yoga, responden mengeluhkan nyeri Punggung bawah terutama pada trimester II dan III. Hal ini sangat mengganggu aktivitas responden.

Nyeri punggung adalah keluhan umum yang sering dialami selama kehamilan, disebabkan oleh peningkatan tekanan pada otot punggung atau pergeseran pada tulang belakang. Tekanan ini dapat menyebabkan sendi tertekan, mengakibatkan ketidaknyamanan atau nyeri yang berkisar dari ringan hingga parah, tergantung pada kondisi fisik ibu hamil. Faktor lain seperti perubahan hormon dan postur tubuh juga turut berkontribusi pada munculnya nyeri punggung selama masa kehamilan (Nugroho, 2021)

Nyeri punggung selama kehamilan juga dapat disebabkan oleh perubahan hormonal yang berdampak pada jaringan lunak penyangga dan penghubung. Perubahan ini dapat mengurangi elastisitas dan fleksibilitas otot, sehingga meningkatkan risiko ketidaknyamanan atau nyeri punggung. Penurunan fleksibilitas

ini, bersama dengan peningkatan beban pada tulang belakang, menjadikan nyeri punggung sebagai salah satu keluhan umum selama kehamilan (Putri, 2021)

Seiring bertambahnya usia kehamilan, wanita mengalami perubahan postur yang signifikan untuk mengakomodasi pertumbuhan uterus. Untuk mengimbangi berat tambahan dari abdomen yang membesar, bahu sering tertarik ke belakang dan tulang belakang mengalami peningkatan kelengkungan lumbar, atau lordosis, guna mempertahankan keseimbangan tubuh. Perubahan postur ini sering menyebabkan ketegangan pada struktur punggung dan dapat memperburuk nyeri punggung. Selain itu, relaksasi pada sendi sakroiliaka, yang merupakan bagian dari penyesuaian postural, dapat meningkatkan rasa nyeri pada area punggung bawah karena sendi tersebut menjadi lebih longgar dan kurang stabil (Nugraha S. &, 2021)

Peneliti berasumsi bahwa tingkat nyeri Punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Kadudampit ini mengalami permasalahan yang cukup tinggi terutama terlihat pada hasil pengisian questioner dengan menggunakan skala nyeri NRS mayoritas mengalami nyeri ringan 12 responden (40,0%), nyeri sedang 10 responden (33,3%), nyeri berat 8 responden (26,7%) diartikan bahwa sebagian ibu hamil banyak yang mengeluh nyeri punggung bawah pada trimester II dan III.

2. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil analisis tingkat penurunan rerata nyeri Punggung bawah sesudah dilakukan prenatal yoga pada responden dengan jumlah 30 responden mayoritas mengalami tidak nyeri 8 responden (26,7%), nyeri ringan 17 responden (56,7%), nyeri sedang 3 responden (10,0%), nyeri berat 2 responden (6,7%). Dimana pada hasil eksperimen dilapangan setelah dilakukan prenatal yoga, responden mengeluhkan nyeri Punggung bawah berkurang terutama pada trimester II dan III.

Nyeri pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga disebabkan oleh perubahan hormon dan tekanan fisik yang terjadi akibat pertumbuhan janin. Hormon relaksin menyebabkan pelonggaran ligamen dan sendi, terutama di area panggul dan tulang belakang, yang meningkatkan risiko ketidaknyamanan pada punggung. Selain itu, perubahan postur karena pergeseran pusat gravitasi dan penambahan berat badan membuat otot-otot punggung bekerja lebih keras, sehingga memicu rasa nyeri yang intens. Nyeri yang terjadi serupa dengan dysmenorrhea primer, di mana rangsangan berlebih pada reseptor nyeri akibat ketidakseimbangan hormon menjadi faktor pemicu. Rasa sakit ini umumnya meningkat saat beban pada tulang belakang bertambah seiring perkembangan kehamilan. Penanganan seperti terapi

pijat dan senam hamil telah terbukti membantu mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan kenyamanan, dan memperbaiki kualitas hidup ibu hamil. (Meiranny, 2022)

Nyeri punggung selama kehamilan juga dapat disebabkan oleh perubahan hormonal yang berdampak pada jaringan lunak penyangga dan penghubung. Perubahan ini dapat mengurangi elastisitas dan fleksibilitas otot, sehingga meningkatkan risiko ketidaknyamanan atau nyeri punggung. Penurunan fleksibilitas ini, bersama dengan peningkatan beban pada tulang belakang, menjadikan nyeri punggung sebagai salah satu keluhan umum selama kehamilan (Putri, 2021)

3. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan p value 0,001 ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga, sehingga dapat disimpulkan terdapat efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil TM II dan III di Puskesmas Kadudampit.

Prenatal yoga memberikan manfaat yang beragam bagi ibu hamil, terutama selama trimester kedua dan ketiga. Salah satu manfaat utamanya adalah pengurangan nyeri punggung dan ketidaknyamanan fisik lainnya. Dengan melatih postur dan fleksibilitas, yoga dapat mengurangi ketegangan pada otot-otot yang mendukung rahim, sehingga membantu mengatasi nyeri pinggul dan punggung yang sering dialami selama kehamilan. Selain itu, yoga juga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Latihan ini mengajarkan teknik pernapasan dan relaksasi yang efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan, yang sering mempengaruhi kualitas tidur. Dengan meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental, yoga membantu ibu hamil merasa lebih rileks dan nyaman, yang berdampak positif pada kesehatan secara keseluruhan. Persiapan untuk persalinan juga merupakan manfaat penting dari prenatal yoga. Teknik pernapasan dan relaksasi yang diajarkan dapat membantu ibu hamil menghadapi persalinan dengan lebih tenang dan terkontrol

Prenatal Yoga adalah sebuah metode latihan yang dirancang khusus untuk ibu hamil, menggabungkan teknik pernapasan dan peregangan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan otot, serta mengurangi ketidaknyamanan yang sering dialami selama kehamilan, termasuk nyeri punggung. Teknik-teknik ini membantu dalam mengatasi ketidakseimbangan

postural yang dapat menyebabkan tekanan pada otot-otot punggung dan ligamen. Dengan fokus pada peregangan lembut dan penyesuaian postur, Prenatal Yoga dapat mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman bagi ibu hamil. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan Prenatal Yoga tidak hanya mengurangi nyeri punggung tetapi juga dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat stres pada ibu hamil. Latihan ini membantu dalam memperbaiki postur tubuh dan memberikan dukungan tambahan pada area punggung bawah yang seringkali mengalami (Puspita & Hartati, 2024)."

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rut Yohana (2022) dengan judul "Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok" didapatkan hasil dari sebanyak 31 orang (96,9%) sedangkan setelah dilakukan Prenatal Yoga menjadi nyeri ringan sebanyak 29 orang (90,6%). Uji statistic yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Wilcoxon dan diperoleh nilai signficancy p value = 0,00 ($p > 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna terhadap nyeri punggung sebelum dan sesudah prenatal yoga. (Girsang, 2022)

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 II dan III di Puskesmas Kadudampit. Prenatal Yoga dapat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan 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 II dan III serta dapat membuat ibu merasa nyaman dalam melakukan aktivitasnya.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III Di. Penelitian dilakukan pada 30 responden kemudian dilakukan analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan Terdapat efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kadudampit dengan P-Value $< 0,001$.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, L. (2021). Efektifitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* .
- Meiranny, M. A. (2022). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Literatur Riview Oksitosin. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 14 - 30 .
- Nugroho, S. &. (2021). *Kesehatan Ibu Hamil: Panduan Mengatasi Ketidaknyamanan Fisik*. Jakarta: Medika Utama.
- Putri, T. R. (2021). *Mengatasi Keluhan Fisik dengan Aman* . Yogyakarta: Bina Sehat.
- Ratih Puspita, S. H. (2024). *Yoga Untuk Ibu Hamil: Manfaat dan Teknik Terbaru*. Yogyakarta: Kehamilan Sehat.
- Suyatmi, S. (2021). Perubahan Fisiologis pada Ibu Hamil: Adaptasi Tubuh Selama Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia* , 45-58.
- Syafitri, F. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Timester Ketiga . *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 88-96.
- Tyastuti, A. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Ketiga dan Penanganannya . *Jurnal Kesehatan Indonesia* , 103-110.
- Wijayanti, R. (2021). Pengaruh Perubahan Fisiologis Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia* , 112-120.