

PENGARUH YOGA PRENATAL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI LIA AZZAHRA MOM & BABY SPA TEGAL

Sri Tanjung Rejeki¹, Yuni Fitriani²

1,2, Program Studi Diploma III Kebidanan STIKES Bhamada Slawi

Jl. Cut Nyak Dien No.16 Kalisapu Slawi

Tanjungrejeki88@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius, muskuloskeletal dan sirkulasi. Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan salah satunya adalah nyeri punggung, meskipun nyeri punggung adalah hal fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu penanganan, seperti yoga prenatal. Tujuan : untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Metode penelitian dengan quasi experiment Desain penelitian Pretest and Posttest Without Control Group Design. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil Trimester II dan III, alat ukur kuesioner Numeric Pain Rating Scale (NPRS). Penelitian dilakukan bulan April tahun 2019. Data dianalisis dengan Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test). Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yoga prenatal terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III karena nilai Asym. Sig sebesar 0,000 (p value $< 0,05$).

Kata kunci : Yoga Prenatal; Nyeri punggung; ibu hamil

Abstract

Background: Pregnancy involves various physiological changes including physical changes, changes in the digestive system, respiratory system, urinary tract system, musculoskeletal and circulation. In the process of adaptation it is not uncommon for women to experience discomfort, one of which is back pain, although back pain is physiological but it still needs to be given a treatment, such as prenatal yoga. Objective: to determine the effect of prenatal yoga on back pain in pregnant women trimester II and III. Research methods with quasi experiment Design research Pretest and Posttest Without Control Group Design. The number of samples in this study were 30 pregnant women, Numeric Pain Rating Scale (NPRS) questionnaire. The study was conducted in April 2019. Data were analyzed with Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test). The results showed the influence of prenatal yoga on the decrease in the intensity of back pain in pregnant women because of the Asym value. Sig of 0,000 (p value < 0.05).

Keywords: Prenatal Yoga; Back pain; pregnant women

I. PENDAHULUAN

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius, muskuloskeletal dan sirkulasi.¹

Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %,

konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70%.²

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal.³

Secara umum, nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar pelvis, dan tegangan dapat dirasakan diatas ligament tersebut.⁴

Nyeri punggung yang tidak segera diatasi, dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan.⁵

Survei yang dilakukan oleh University of Ulster tahun 2014, ibu hamil yang mengalami nyeri tulang belakang sebanyak 70% dari 157 ibu hamil.⁶ Nyeri punggung merupakan hal yang normal terjadi pada kehamilan dengan angka kejadian 50% di Inggris dan Skandinavia dan mendekati 70% di Australia Mantle melaporkan 16 % mengalami nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaar et al tahun 1991 mengatakan nyeri punggung yang signifikan.⁵

Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya yaitu olahraga. Yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, karena dengan sering melakukan yoga akan menemukan gerakan-gerakan yang dapat meminimalkan bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan salah satunya adalah nyeri punggung.⁷

Menurut penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa pemberian yoga prenatal dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.⁸ Hasil studi pendahuluan di Lia Azzahra Mom & Baby Spa terdapat 10 ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung, Masih

banyaknya ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung selama kehamilan dan hal tersebut dapat mengganggu aktivitas ibu hamil sehari-hari sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal".

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

II. LANDASAN TEORI

A. Yoga Prenatal

Yoga prenatal adalah kegiatan yang mencakup latihan napas, peregangan dan pose penguatan serta relaksasi. Seorang ibu hamil mungkin mengalami ketidakseimbangan yang dapat mengakibatkan nyeri punggung dan leher kaku. Peregangan lembut dengan sedikit penekanan pada keseseimbangan otot dan fleksibilitas akan membantu meringankan ketidaknyamanan dan membantu mengendurkan otot selama kehamilan.⁷

B. Nyeri Punggung

Nyeri punggung adalah salah satu rasa 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 tertekan²¹

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental dengan bentuk penelitian eksperimen semu (quasi experiment) Desain penelitian Pretest and Posttest Without Control Group Design. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil Trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung bawah, teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Data penelitian diambil dengan menggunakan kuesioner *Numeric Pain Rating Scale* (NPRS)

Data dianalisis menggunakan system komputerisasi SPSS dengan uji normalitas data *Shapiro wilk* dan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon (*Wilcoxon Signed Rank Test*).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Data Umum

1) Umur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur

Usia	Frekuensi	(%)
< 20-> 35 tahun	1	3,3
20-35 tahun	29	96,7
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan usia ibu hamil TM II dan III yang berusia 20-35 tahun sebanyak 29 orang (96%) dan ibu hamil TM II dan III yang usianya < 20-> 35 tahun sebanyak 1 orang (3,3%).

2) Pekerjaan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	(%)
Bekerja	22	73,3
Tidak Bekerja (IRT)	8	26,7
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan ibu hamil TM II dan III yang bekerja sebanyak 22 orang (73,3%) dan ibu hamil TM II dan III yang tidak bekerja sebanyak 8 orang (26,7%).

3) Paritas

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan

Paritas	Frekuensi	(%)
Primigravida	19	63,3
Multigravida	11	36,7
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan ibu hamil primigravida sebanyak 19 orang (63,3%) dan ibu hamil multigravida sebanyak 11 orang (36,7%).

B. Analisis univariat

1) Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III sebelum Yoga Prenatal

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III sebelum Yoga Prenatal

Tingkat Nyeri	Frekuensi	(%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	4	13,3
Nyeri Sedang	11	36,7
Nyeri Berat dapat dikontrol	15	50
Nyeri Berat tidak dapat dikontrol	0	0
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan ibu hamil TM II dan III yang mengalami nyeri punggung berat tetapi masih bisa dikontrol sebanyak 15 orang (50%) dan ibu hamil TM II dan III yang mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 11 orang (36,7%) dan ibu hamil TM II dan III yang mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 4 orang (13,3%).

2) Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III setelah Yoga Prenatal

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III sebelum Yoga Prenatal

Tingkat Nyeri	Frekuensi	(%)
Tidak Nyeri	12	40
Nyeri Ringan	14	46,7
Nyeri Sedang	4	13,3
Nyeri Berat dapat dikontrol	0	0
Nyeri Berat tidak dapat dikontrol	0	0
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa setelah mengikuti yoga prenatal terdapat 12 responden (40%) tidak mengalami nyeri punggung lagi, 14 responden (46,7%) dengan nyeri punggung ringan dan sebanyak 4 responden (13,3%) mengalami nyeri punggung sedang.

C. Analisis Bivariat

a. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III sebelum dan setelah Yoga Prenatal

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III sebelum dan setelah Yoga Prenatal

Tingkat nyeri	Pre Test		Post test	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0	12	40
Nyeri Ringan	4	13,3	14	46,7
Nyeri Sedang	11	36,7	4	13,3
Nyeri Berat dapat dikontrol	15	50	0	0
Nyeri Berat tidak dapat dikontrol	0	0	0	0
Mean	2.2333		0.7333	
P value	0,000			
Total	30	100	30	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum perlakuan yoga prenatal sebesar 2,2333 dan rata-rata tingkat nyeri punggung setelah perlakuan yoga prenatal sebesar 0,7333 dan selisih rerata antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan adalah 1,5 dan nilai *p value* sebesar 0,000

Dari hasil analisis uji bertingkat bertanda wilcoxon dengan program SPSS didapatkan nilai Asym. Sig sebesar 0,000 (*p value* < 0,05) artinya ada pengaruh yoga prenatal terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan III.

D. Karakteristik Responden

a) Umur

Hasil penelitian menunjukkan 29 ibu hamil berusia 20-35 tahun. Usia 20-35 merupakan usia yang disarankan untuk hamil karena usia tersebut merupakan usia reproduksi sehat. Semakin bertambahnya usia akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri.⁹ Usia salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri. Wanita yang berusia lebih muda dianggap lebih

sering mengalami nyeri sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan. Wanita tersebut lebih sensitif terhadap perubahan pada dirinya dan memiliki pandangan atau sikap yang berbeda bila dibandingkan dengan wanita yang berusia lebih tua.¹⁰

b) Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden bekerja yaitu sebanyak 22 responden. Salah satu penyebab nyeri punggung bawah adalah duduk terlalu lama, sikap duduk yang tidak tepat, postur tubuh yang tidak ideal dan aktivitas yang berlebihan.¹¹ Banyaknya ibu bekerja yang tidak memperhatikan body mekanik yang baik seperti kondisi bekerja dengan posisi tubuh menunduk ke depan, duduk terlalu akan menyebabkan ketegangan otot dan keregangan ligamentum tubuh belakang, posisi tubuh yang salah selama duduk membuat tekanan abnormal dan jaringan sehingga menyebabkan rasa sakit Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan duduk terlalu lama meningkatkan resiko nyeri punggung.¹²

c) Paritas

Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil primigravida 19 responden dan multigravida sebanyak 11 responden. Hal ini sesuai penelitian sebelumnya yang mengatakan adanya hubungan antara paritas dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil, semakin tinggi paritas resiko kejadian nyeri punggung akan semakin meningkat.⁴ Masalah akan memburuk jika otot-otot wanita hamil lemah sehingga gagal menopang rahim yang membesar. Tanpa sokongan, uterus akan mengendur, kondisi yang membuat lengkung punggung semakin memanjang hal ini yang menyebabkan risiko nyeri punggung pada ibu hamil.¹³

E. Pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung

Hasil analisa menunjukkan rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum perlakuan yoga prenatal sebesar 2,2333 dan rata-rata tingkat nyeri punggung

setelah perlakuan yoga prenatal sebesar 0,7333 dan nilai *p value* sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga prenatal berpengaruh dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Nyeri punggung adalah salah satu rasa 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.⁹ Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah kearah depan perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lembur (*lordosis*) dan lengkung kompensasi *spinalis* torak (*kifosis*). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan keempat dan kesembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan.¹⁴

Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya yaitu olahraga. Yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, karena dengan sering melakukan yoga akan menemukan gerakan-gerakan yang dapat meminimalkan bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan salah satunya adalah nyeri punggung.⁷

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang komplementer dan pengobatan alternatif terapi yang direkomendasikan untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan adalah pijat (61,4%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%) dan *chiropractic* (36,6%).¹⁵ Berdasarkan penelitian Efektifitas Prenatal Yoga terhadap pengurangan keluhan fisik Pada ibu hamil Trimester III menyatakan Yoga prenatal mengurangi keluhan fisik yang dialami ibu hamil seperti nyeri punggung atas dan

bawah, pusing, kram pada kaki, kostipasi/sembelit, spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki.¹⁶ Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan yoga dapat mengurangi dan menghilangkan ketidaknyamanan yang terjadi dalam kehamilan serta meningkatkan kekuatan otot yang sangat bermanfaat dalam mencegah *back pain* pada ibu hamil. Latihan yoga tidak hanya menguatkan otot-otot bahu, belakang dan kaki, tetapi juga memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil.¹⁷

Yoga prenatal adalah kegiatan yang meliputi latihan napas, peregangan dan pose penguatan serta relaksasi. Seorang ibu hamil mungkin mengalami ketidakseimbangan yang dapat mengakibatkan nyeri punggung dan leher kaku. Peregangan lembut dengan sedikit penekanan pada keseimbangan otot dan fleksibilitas akan membantu meringankan ketidaknyamanan dan membantu mengendurkan otot selama kehamilan.⁶

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa yoga mempunyai pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.¹⁸

Latihan yoga secara teratur 1-2 kali seminggu dengan lama latihan 1-1,5 jam dapat membantu meregangkan dan membina otot, serta menguatkan tulang dan melenturkan sendi. Postur yoga (*Asana*) menstimulasi pengeluaran hormon *endorphin* yang menciptakan rasa nyaman pada tubuh.¹⁹ Yoga sangat cocok untuk dilakukan wanita hamil karena kegiatannya tidak hanya bersifat fisik semata, dengan melakukan yoga dapat dicapai kondisi sehat lengkap yang meliputi kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual.²⁰

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yoga prenatal terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III

Diharapkan ibu hamil melakukan yoga prenatal secara teratur untuk mendapatkan manfaat yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Sarwono Prawirohardjo.2009. *Ilmu kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Astuti. 2009. *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta : EGC
- Lichayati, I dan Kartikasari, R.I. Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. *Surya Vol 1 No XIV April 2013*
- Ummah F. Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Ditinjau dari Body Mekanik dan Paritas Di Desa Ketanen Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik. *Surya. Vol 03 No XIII Desember 2012*
- Eileen, Brayshaw. 2007. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta : EGC
- Sinclair Marlene PhD, Med, BSc, DASE, RNT, RM, RN. Ciara Close MSc, BSc, Julie EM McCullough BSc, Ciara Hughes RPhD, BmedsSc, MMedSc. Dianne Liddle PhD, BA, BSc, PgCHEP, MCSP, MAACP. How do Women Manage Pregnancy Related Low Back and/or Pelvic Pain? Descriptive Findings from An Online survey Newabey: The Royal College of Midwives, 2014. *Evidence Based Midwifery 12 (3): 76-82*
- Aprilia, Y. 2016. *Prenatal Gentle Yoga. Trainer Prenatal Gentle Yoga*
- Evi Sulistiana, Diah Eko Martini, Amirul Amalia. 2011. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil di BPS Ny Widya Suroso Kecamatan Turi Lamonga. *Surya. Vol 2 No IX agustus 2011*
- Potter PA & Perry AG. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4*. Jakarta:EGC
- Greenwood, Connie J & Collen Stainton. Back pain/Discomfort in Pregnancy Invisible and forgotten. *Journal Of Perinatal Education. Vol. 10 (1) 2001*
- Gatam. 2006. *Deteksi dini penyakit akibat kerja*. Jakarta: EGC
- Samara, diana et al. Duduk Statis Sebagai Faktor Resiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Wanita. *Universa Medika vol 24 2 2005*
- Varney H. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Edisi 4 Volume 2*. EGC: Jakarta
- Pravikasari, NK, Ani Margawati, Mundati. Perbedaan senam hamil dan akupressure Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. ISSN: 2088-4435.Bhamada, JITK, Vol 5, No 1 April 2014
- Shindu, P.2009. Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia dan Penuh Makna, Seri bugar. Bandung: Qonita Mirzan Pustaka
- Rafika. 2018. Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III. ISSN 2548-5695. *Jurnal kesehatan Vol 9 No 1*
- Sun, Y.C, Hung Y, c, Chang Y & Kuo S.C. Effect of a prenatal yoga programme on the discomfort of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery. 26 (6) e31-e36*
- Resmi, C.D, Saputro, S.H, Runjati. Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kaliajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2017*
- Sindhu P. 2013. *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Qanita Mirzan Pustaka
- Wiadnyana. 2011. *Panduan Praktis Yoga Pada masa kehamilan dan pascapersalinan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Fraser, Diane M. Cooper, Margaret A. 2009. *Myles Buku Ajar Bidan*. Jakarta:EGC