

## Reduksi Nyeri Punggung Bawah Dengan Prenatal Gentle Yoga Pada Kehamilan Trimester III Di Gianyar Bali Tahun 2021

A.A. Santi Dewi<sup>1</sup> dan Ni Made Ari Febriyanti<sup>2</sup>

1Jurusan Profesi Bidan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali

2Jurusan DIV Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali

aasantidewi@gmail.com

### Abstrak

Dalam upaya pencegahan penularan COVID-19, banyak pembatasan yang terjadi di semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal. Sejalan dengan kondisi keterbatasan pandemi ini, banyak ibu hamil yang tidak mampu mengelola sendiri ketidaknyamanan, salah satunya adalah nyeri punggung bawah. Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik seperti kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan kesulitan untuk berjalan. Prenatal gentle yoga merupakan salah satu alternative non farmakologis untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah dengan melakukan postur-postur restoratif dan relaksasi. Tujuan Penelitian ini melihat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III. **Metode** : Jenis penelitian *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pre-post Test Design (without control group)* dengan sampel ibu hamil Trimester III sebanyak 20 responden yang diambil secara *Accidental Sampling*. Lama penelitian 4 minggu, setiap minggu dilakukan 1 kali prenatal yoga dengan durasi 1 jam.. Intrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan uji statistic Uji Wilcoxon. **Hasil** : penelitian *p value* = 0,000. **Kesimpulan** : Prenatal gentle yoga dapat mereduksi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

**Kata kunci:** Nyeri Punggung Bawah, Prenatal Gentle Yoga, Trimester III

### Abstract

In an effort to prevent the transmission of COVID-19, many restrictions have occurred in all routine services, including maternal health services. In line with the limitations of this pandemic, many pregnant women are unable to manage their own discomfort, one of which is low back pain. The prognosis of low back pain will be poor if it is not treated properly such as difficulty standing, sitting and even difficulty walking. Prenatal gentle yoga is a non-pharmacological alternative to reduce low back pain complaints by doing restorative and relaxation postures. The purpose of this study was to examine the effect of prenatal gentle yoga on low back pain in third trimester pregnant women. **Methods:** This type of research is Quasi Experimental with One Group Pre-post Test Design (without control group) with 20 respondents as a sample of pregnant women in the third trimester, taken by accidental sampling. Duration of the study was 4 weeks, every week, prenatal yoga was carried out with a duration of 1 hour. The research instrument used the Numeric Rating Scale (NRS) with the Wilcoxon Test statistical test. **Result:** research *p value* = 0.000. **Conclusion** : Prenatal gentle yoga can reduce low back pain in third trimester pregnant women

**Keywords** : lower back pain, prenatal gentle yoga, third trimester

## PENDAHULUAN

Angka kehamilan di Indonesia pada masa pandemic *Novel Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) mengalami peningkatan sebesar 67 kehamilan baru dari tahun sebelumnya. Dalam upaya pencegahan penularan COVID-19, banyak pembatasan yang terjadi di semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal seperti anjuran menunda pemeriksaan kehamilan, kelas ibu hamil dan kurangnya kunjungan ANC (1).

Sejalan dengan kondisi keterbatasan pandemi ini, ditakutkan banyak ibu hamil yang tidak mampu mengelola sendiri ketidaknyamanan kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi adalah nyeri punggung bawah (2). Nyeri punggung bawah ialah nyeri yang dirasakan pada daerah lumbal, diatas sakrum dan dapat menjalar ke kaki. Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung akan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan kesulitan untuk berjalan apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbal (3).

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dilaporkan oleh ibu hamil, dengan estimasi 60% hingga 90% ibu hamil pernah mengalaminya (4). Pada Tahun 2018 prevalensi ketidaknyamanan trimester III yaitu nyeri punggung telah mencapai 8.670 dari 17.341 ibu hamil (5). Pernah dilaporkan juga pada penelitian sebelumnya, jumlah ibu

hamil yang mengalami nyeri punggung bawah berdasarkan klasifikasi tingkat derajat nyeri yaitu 73,33% mengalami nyeri sedang, 16,67% mengalami nyeri berat dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10% (6)

Prenatal gentle yoga merupakan salah satu alternative non farmakologis yang dapat diupayakan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Adapun manfaat prenatal yoga ialah melatih otot otot dasar panggul ibu agar lebih kuat dan elastis selama kehamilan. Melakukan postur-postur restoratif dan relaksasi dalam yoga juga membantu menyeimbangkan tubuh ketika lelah maupun stress sehingga dapat meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan (7)

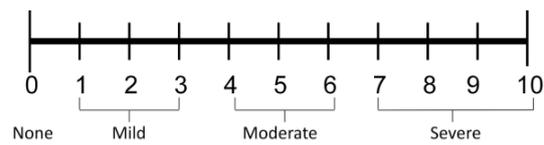
Latihan yoga yang dilakukan secara teratur juga dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorphin dimana dapat memberikan kenyamanan dan relaksasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan daya ingat, meningkatkan pernafasan, kemampuan seksual serta dapat menurunkan tekanan darah (5)

## METODE

Jenis Penelitian merupakan *Quasi Eksperimental* (eksperimen semu) dengan rancangan *One Group Pre-post Test Design* (*without control group*). Tempat Penelitian di Griya Kamini Gianyar Bali, penelitian dilakukan selama 2 bulan. Sampel penelitian

menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Sampel diperoleh 20 ibu hamil dengan kriteria inklusi ; Ibu hamil trimester III usia kehamilan 27-39 minggu dengan keluhan nyeri punggung bawah, kondisi ibu dan janin dalam kondisi sehat tanpa penyakit komplikasi.

Responden diukur tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan Prenatal Gentle Yoga sebanyak 4 kali dengan durasi 1 jam. Instrument pengukuran nyeri yang digunakan adalah lembar *Numeric Rating Scale (NRS)*.



Gambar 1. Skala Pengukuran Nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*

Uji Normalitas menggunakan *Saphiro Wilk*, Uji Statistik menggunakan uji *Wilcoxon* ( $p\ value < 0,05$ ) karena merupakan uji beda dengan melihat dari sumber data penelitian yaitu dalam bentuk skala rasio dan kedua kelompok data berdistribusi normal.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel1 Uji Reduksi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III dengan Prenatal Gentle Yoga *Pre-Post Test* (n=20)**

Nyeri Punggung Bagian Bawah	Mean	Min	Max	±SD	P value
<i>Pre Test</i>	5,85	4	7	0,671	0,000

<i>Post Test</i>	0,05	0	1	0,224
------------------	------	---	---	-------

Sumber : Data Primer 2021

Tabel 1 menunjukkan hasil rata-rata nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III *pre test* yaitu dilakukan prenatal gentle yoga adalah 5,85 dan hasil *post test* adalah setelah dilakukan prenatal gentle yoga sebanyak 4 kali dengan durasi 1 jam diperoleh rata-rata nyeri punggung menjadi 0,05. hal ini menunjukkan probabilitas  $p\ value = 0,000$  lebih kecil dari 0,05 ( $p\ value\ 0,000 < 0,05$ ), dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara nyeri punggung bagian bawah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung bagian bawah dapat di reduksi dengan prenatal gentle yoga pada kehamilan trimester III.

Selama proses Kehamilan, ibu dapat mengalami beberapa ketidaknyamanan fisik, yang tidak jarang dapat mengganggu aktifitas ibu hamil (8). Selain dipengaruhi oleh faktor hormone, adanya perubahan pada semua sistem tubuh ibu selama kehamilan yang menyebabkan terjadinya ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan fisik yang sering dirasakan oleh ibu hamil adalah mual, muntah, nyeri pada punggung, pinggang pinggul dan sesak nafas (9). Hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami *low back pain* (nyeri punggung bawah) selama kehamilannya (10)

Nyeri pada punggung bagian bawah dikaitkan dengan terjadinya perubahan fisiologis selama kehamilan seiring dengan pertumbuhan janin dan pembesaran uterus. Sikap tubuh ibu hamil yang salah dan ketidakseimbangan otot disekitar punggung bawah juga merupakan penyebab rasa nyeri pada punggung selama kehamilan (11)

Prenatal gentle yoga merupakan salah satu alternative non farmakologis dan olahraga aman yang dapat dilakukan ibu hamil kerana salah satunya dapat meringankan nyeri punggung bawah yang sering dirasakan saat kehamilan. Tidak hanya bermanfaat pada masa kehamilan, ibu hamil yang melakukan prenatal yoga secara rutin juga mendapatkan keuntungan saat persalinan yaitu memperlancar proses persalinan, mengurangi resiko section caesaria, dan mengurangi resiko gawat janin saat persalinan (12)

Manfaat prenatal yoga bagi kehamilan ialah memperbaiki kualitas struktur tubuh, relaksasi, mengurangi ketegangan pada otot, meningkatkan kekuatan otot, mencegah terjadinya *low back pain*, mengurangi nyeri punggung, meningkatkan kualitas tidur dan juga bermanfaat untuk melatih meningkatkan kemampuan melakukan pernafasan (13). Pengeluaran hormone endorphin juga distimulasi oleh latihan yoga secara teratur, dimana hormone ini dapat memberikan kenyamanan dan relaksasi sehingga dapat

mengurangi rasa nyeri, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan daya ingat, meningkatkan pernafasan, kemampuan seksual serta dapat menurunkan tekanan darah (7)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan di tahun 2018 oleh Octavia, bahwa ibu hamil yang secara teratur melakukan senam yoga dapat memberikan pengaruh positif terhadap nyeri punggung selama kehamilan (14). Nyeri punggung saat kehamilan digambarkan sebagai nyeri punggung yang terjadi pada area *lumbosacral* dan tidak jarang akan meningkat intensitas nyerinya seiring dengan penambahan usia kehamilan. Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin (2-3 kali) setiap minggu selama kehamilan dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul (15).

Selain memberi pengaruh pada nyeri punggung bawah, prenatal yoga juga berdampak positif terhadap ketidaknyamanan fisik lainnya sesuai penelitian sebelumnya oleh Rafika, bahwa ketidaknyamanan fisik yang berkurang setelah melakukan prenatal yoga adalah spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur, nyeri punggung atas dan bawah (16). Prenatal yoga tidak hanya memberi dampak pada kehamilan, tetapi juga

memberi dampak jangka panjang yang bermanfaat sebagai salah satu media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Ibu hamil yang berolahraga secara teratur, tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan lebih rendah dan penyembuhan lebih cepat daripada yang tidak berolahraga selama kehamilan (17)

Prenatal yoga dapat menurunkan nyeri punggung dan kaki selain itu juga mengurangi keluhan depresi dan kecemasan ibu hamil (18). Seluruh aspek yang ada pada prenatal gentle yoga membawa ibu merasakan ketenangan dan rileksasi yang dalam dimana ibu merasakan kenyamanan di dalam tubuh dan pikirannya. Yoga dapat membantu wanita hamil dengan memberikannya alat yang dibutuhannya untuk menjalani kehamilan yang nyaman (16).

Pemberian senam, relaksasi, yoga, physiotherapy, dan massage dapat digunakan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Ibu hamil yang rutin melakukan yoga prenatal dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Ibu hamil dapat menggunakan yoga prenatal sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi gangguan ketidaknyamanan

yang dirasakan selama proses kehamilan (19).

Dalam melaksanakan upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak, Bidan sebagai pemberi asuhan diharapkan dapat mengupayakan peningkatan kesehatan ibu selama masa kehamilan. Asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil tersebut berorientasi pada asuhan preventif yang mudah dilakukan oleh ibu dengan dampingan suami (20).

#### **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah prenatal gentle yoga yang dilakukan secara rutin yaitu 4 kali dengan durasi 60 menit dapat mereduksi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Adapun saran dari penelitian ini dikhususkan bagi Ibu hamil trimester II dan III , sebaiknya menghindari Sikap tubuh yang salah seperti posisi duduk dan berdiri yang salah agar tujuan prenatal gentle yoga dapat lebih optimal di rasakan oleh tubuh.

#### **PENUTUP**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb, CPHCT yang telah memberikan izin melakukan penelitian di Griya Kamini Gianyar dan membantu sebagai fasilitator penelitian dalam pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nurjasmi E. Situasi Pelayanan Kebidanan Pada Masa Pandemi COVID – 19. In: Ikatan Bidan Indonesia. Jakarta; 2020. p. 15–20.
2. Hartvigsen, Jan, Hancock, Mark J., Kongsted, Alice, Louw, Quinette, Ferreira, Manuela L, Genevay, Stéphane, Hoy, Damian, Karppinen, Jaro, Pransky, Glenn, Sieper J et al. What is low back pain and why we need to pay attention. Warwick Res Arch Portal. 2018;18.
3. Danielle Casagrande, MD Zbigniew Gugala, MD, PhD Shannon M. Clark, MD Ronald W. Lindsey M. Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. J Am Acad Orthop Surg Adv Access [Internet]. 2015;00(August):1–11. Available from: <http://dx.doi.org/10.5435/JAAOS-D-14-00248>
4. Emília M, Costa C, Cavalcanti L, Alves C, Terceiro DL, Ravy D, et al. Low back pain during pregnancy. Brazilian J Anesthesiol (English Ed [Internet]. 2017;67(3):266–70. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bjane.2015.08.014>
5. Wulandari DA, Ahadiyah E, Ulya FH. Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. J SMART Kebidanan [Internet]. 2020;7(1):9. Available from: <http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb>
6. Permatasari RD. Efektifitas Teknik Akupresur Pada Titik BL23, GV3, GV4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. eJournal Univ DR Soetomo [Internet]. 2019;2(1):33–42. Available from: <http://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jhest>
7. Mediarti D. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. J Kedokt dan Kesehat [Internet]. 2014;1(1):47–53. Available from: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
8. Islami I, Ariyanti T. Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2019;10(1):49.
9. Soma-Pillay P, Nelson-Piercy C, Tolppanen H, Mebazaa A. Physiological changes in pregnancy. Cardiovasc J Afr. 2016;27(2):89–94.
10. Nurtiyana E. Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Di Puskesmas Grogol Sukoharjo. Kesehatan [Internet]. 2016; Available from: <http://epints.ums.ac.id/id/eprint/4449>

11. Mu'alimah M. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil trimester III. *J Kebidanan* [Internet]. 2021;10(1):12–6. Available from: <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index%0APENGARUH>
12. Putri RD. Yoga Prenatal Trimester III Dapat Mempercepat Lama Kala II Persalinan Pada Ibu Primigravida. *J Kebidanan*. 2019;5(3):292–8.
13. Tyastuti S. Asuhan Kebidanan Kehamilan. In: Modul Bahan Ajar Kebidanan. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan; 2016. p. 47–55.
14. Octavia AM, Ruliati. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di Desa bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *J Kebidanan*. 2019;9(2):122–31.
15. Fitriani L. Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-Kesmas J Kesehat Masy*. 2018;4(2).
16. Rafika R. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat*. 2018;9(1):86.
17. Riska S.P, Tetti S.S IT. Pengaruh Perbedaan Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Di Klinik Pera Kota Medan Riska. *Din Kesehat J Kebidanan dan Keperawatan*. 2020;11(2):605–13.
18. Dewi ES, Suwondo A, Wahyuni S. Pengaruh Kombinasi Yoga Kortisol Dan Lama Persalinan. Pengaruh Komb Yoga Prenat Dan Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Kortisol Dan Lama Persalinan Kala I. 2016;(3):7–13.
19. Astuti Y, Afsah YR. Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga. *J SOLMA*. 2019;8(1):47.
20. Lestari P. Pengaruh Kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kPengaruh Kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimester III kecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimes. *Indones J Midwifery*. 2019;2(2):72–8.