**Efektifitas Kelas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III**

**Elina1, Retno Sugesti2, Rita Ayu Yolandia3**

*1,2,3Program Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Indonesia Maju*

*Jln. Harapan no.50, Lenteng Agung Jakarta Selatan 12610.*

Email: Elinaeliawati2105@gmail.com1

|  |  |
| --- | --- |
| **Abstrak**  **Latar Belakang:** Nyeri punggung bawah selama kehamilan didefinisikan sebagai nyeri berulang atau terus menerus lebih dari satu minggu dari tulang belakang selama kehamilan, paling umum terjadi pada trimester ketiga, karena tulang belakang kelebihan beban ketika berat kehamilan meningkat.  **Tujuan:** Untuk mengetahui efektifitas kelas Prenatal Yoga terhadap nyeri punggung ibu Hamill Trimester III di Kecamatan Sukmajaya tahun 2023.  **Metode:** Metode *quasy eksperimen,* menggunakan rancangan *One group pre-test and post-test design*. Populasi penelitian adalah ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung jumlah sampel 30. Menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi pengukuran nyeri skala wajah pada ibu hamil trimester III mengikuti dan tidak mengikuti kelas *Prenatal* Yoga*.* Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test.*  **Hasil:** Hasil penelitian hasil uji *Wilcoxon Signed* diperoleh *Asymp.Sig (2-tilled)* bernilai <,001 yang berarti ada perbedaan yang signifikan ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas *prenatal yoga* dan ibu hamil trimester III yang tidak mengikuti kelas *prenatal* yoga.  **Kesimpulan:** Terdapat efektifitas kelas *prenatal* yoga pada nyeri punggung ibu hamil Trimester III di Dua-Dua Studio, Sukmajaya, Depok.    **Kata kunci:** kehamilan trimester 3, nyeri punggung, *prenatal* yoga | Editor: TMH  Hak Cipta:  ©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat di distribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan dibawah **Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 Internasional.** |

# Pendahuluan

# Kehamilannadalah penyatuannsperma dariilaki-laki dengan ovum dari perempuan. Masaakehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin.1,2 Dalam kehamilan normal adalah selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari haid terakhir.3,4 Dalam masa kehamilan di bagi menjadi tigaatrimester yaitu trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga.5 Beriringan dengan bertambahnya usia kandungan bayi di rahim ibu dan adanya pertumbuhan janin, sendi pelviccsedikit dapat bergerak untuk mengkompensasi pembesaran janin, bahu tertarik ke belakanggdan lumballlebih lengkung, sendi tulanggbelakangglebih lentur dan dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung.6

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil. Masalah muskuloskeletal yang terjadi di masa kehamilan adalah Nyeri pada punggung bawah ibu hamil dengannperkiraan prevalensi mulai dari 30% hingga 78% di negaraaAmerika Serikat, negara Eropa dan beberapa bagian negara Afrika. Adanya keterbatasan kemampuan ibu haml untuk melakukan aktivitas fisik sehari hari, Sepertiga dari populasi yang menderita nyeri punggung bawah adalah ibu hamil yang mengalami nyeri hebat pada punggung bagian bawah. Hal tersebut berkaitan pada kualitas hidup yang buruk, menyebabkan produktivitas ibu hamil semasa kehamilannya dalam kegiatan rutin hariannya berkurang.7

Terdapat 5.298.285 ibu hamil di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung ringan. 4,8 persen wanita Indonesia menderita sakit punggung. Untuk wilayah Jawa Barat ibu hamil nyeri punggung adalah 5,3%.8 Berdasarkan hasil penelitian Chici Rianci (2022) di wilayah Puskesmas Depok II menemukan bahwa dari 35 responden, Sebagian besar 19 (54,3%) melaporkan mengalami nyeri punggung bawah. Fenomena nyeri punggung pada ibu hamil merupakan salah satu keluhan ibu hamil yang paling sering dilaporkan, terhitung antara 50 hingga 70% yang menurut penelitian sebelumnya di berbagai negara, hingga 8% menyebabkan kecacatan parah.9

Keluhan yang berkaitan dengan nyeri punggung biasanya teratasi dengan pengobatan obat maupun non obat. *Prenatal* Yoga adalah bagian dari rejimen non-obat yang dapat menghilangkan rasa sakit. Pose yoga yang dilakukan selama kehamilan trimester ketiga dapat meredakan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga, termasuk nyeri punggung.10 Dengan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mempelajari keefektifan kelas prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester ketiga.

# Metode

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif, desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan rancangan nonequivalen *control groups.*11 Terdapat 2 kelompok yang akan dibandingkan dalam penelitian ini yaitu kelompok eksperimen dengan sampel 15 orang dan kelompok control dengan sampel 15 orang. Kelompok eksperimen adalah kelompok ibu hamil yang mengikuti kelas *Prenatal* Yoga dan kelompok kontrol yaitu kelompok ibu hamil yang tidak mengikuti kelas *Prenatal* Yoga. Di dalam penelitian ini akan dilakukan *pretest* pada kelompok kontrol dan juga pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan perlakuan atau intervensi yakni di awal pelaksanaan kegiatan kelas *Prenatal* Yoga yaitu di pertemuan ke 1, kemudian akan dilakukan *post-test* pada kelompok kontrol dan pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan yakni di akhir pelaksanaan kelas *Prenatal* Yoga. Perlakuan disini adalah pelaksanaan kegiatan kelas *Prenatal* Yoga di pertemuan ke 3 sesuai dengan salah satu bagian materi yang disampaikan yaitu tentang gerakan *Prenatal* Yoga untuk ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung, kemudian di analisa dengan *Wilcoxon Test* yang merupakan uji nonparametik.12

**Hasil**

**Univariat**

**Tabel 1.** Responden Terkontrol Responden Sebelum Mengikuti Kelas Prenatal Yoga

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Frekuensi(n)** | **Persentase (%)** |
| Sedikit Lebih Nyeri | 2 | 13.3 |
| Lebih Nyeri Lagi | 5 | 33.3 |
| Sangat Nyeri | 8 | 53.3 |
| Total | 15 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 yang saling berkaitan terlihat bahwa skala nyeri punggung sebelum mengikuti kelas prenatal yoga terbanyak berada pada katagori sangat nyeri yaitu sebanyak 8 responden (53,3%), lebih nyeri sebanyak 5 responden (33%), dan sedikit nyeri 2 responden (13,3%).

**Tabel 2.** Skala Nyeri Pada Kelompok Terkontrol Sesudah Mengikuti Kelas Prenatal Yoga

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Frekuesi (n)** | **Persentase (%)** |
| Tidak Nyeri | 3 | 20 |
| Sedikit lebih nyeri | 10 | 66.7 |
| Lebih nyeri lagi | 1 | 6.7 |
| Sangat nyeri | 1 | 6.7 |
| Total | 15 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 yang saling berkaitan terlihat bahwa skala nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III setelah mengikuti 3x kelas Prenatal Yoga setiap minggu hasil terbanyak berada pada katagori sedikit lebih nyeri yaitu 10 responden (66,7%), tidak nyeri 3 responden (20%), lebih nyeri 1 responden (6,7%) dan sangat nyeri 1 responden (6,7%).

**Tabel 3.** Skala Nyeri Pada Kelompok Tidak Terkontrol Sebelum Teredukasi Kelas Prenatal Yoga

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Katagori** | **Frekuesi (n)** | **Persentase (%)** |
| Tidak Mengikuti Kelas Prenatal Yoga | 15 | 100 |

**Tabel 4.** Skala Nyeri Pada Kelompok Tidak Terkontrol Sesudah Teredukasi Kelas Prenatal Yoga

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Katagori** | **Frekuesi (n)** | **Persentase (%)** |
| Sedikit lebih nyeri | 4 | 26.7 |
| Lebih nyeri lagi | 5 | 33.3 |
| Sangat nyeri | 6 | 40 |
| Total | 15 | 100 |

Berdasarkan tabel 4 menunjukan bahwa intensitas nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III Pada Kelompok Tidak Terkontrol Sesudah di Edukasi Tentang Gerakan Prenatal Yoga terbanyak berada di skala 4 sangat menyakitkan yaitu sebanyak 40%.

**Tabel 5.** Statistic Deskriptif

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Katagori** | **Sebelum** | **Sesudah** | **Sebelum** | **Sesudah** |
| **Eksperimen** | **Eksperimen** | **Kontrol** | **Kontrol** |
| *N*  *Valid* | 15 | 15 | 15 | 15 |
| *N*  *Missing* | 0 | 0 | 0 | 0 |
| *Mean* | 3.4 | 1 | 3.2 | 3.13 |
| *Median* | 4 | 1 | 3 | 3 |
| *Mode* | 4 | 1 | 4 | 4 |
| *Std. Deviation* | 0.737 | 0.756 | 0.862 | 0.834 |
| *Minimum* | 2 | 0 | 2 | 2 |
| *Maximum* | 4 | 3 | 4 | 4 |

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil pengukuran skala nyeri *pre-test* dan *post-test* pada kelompok terkontrol didapatkan hasil bahwa dari 15 responden rata-rata nyeri adalah 3,40 dengan nilai tengah 4 dan skala nyeri setelah mengikuti kelas prenatal yoga seminggu sekali dalam waktu 3 minggu didapatkan bahwa dari 15 responden terkontrol rata-rata nyeri adalah 1 dan skala nyeri minimum adalah 2 dan terendah adalah 0, skala nyeri tertinggi adalah 4 dan terendah adalah 3.

**Bivariat**

**Tabel 6.** Uji Normalitas

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | ***Kolmogorov-Smirnova*** | | | ***Shapiro-Wilk*** | | |
|  | Kelas | ***Statistic*** | ***Df*** | ***Sig.*** | ***Statistic*** | ***Df*** | ***Sig.*** |
| Nyeri | Sebelum Eksperimen | 0.326 | 15 | <,001 | 0.755 | 15 | 0.001 |
| Sesudah Eksperimen | 0.367 | 15 | <,001 | 0.754 | 15 | <,001 |
| Sebelum Kontrol | 0.29 | 15 | 0.001 | 0.771 | 15 | 0.002 |
| Sesudah Kontrol | 0.251 | 15 | 0.012 | 0.799 | 15 | 0.004 |

*a.Lilliefors Significance Correction*

Dari table 6 didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi dari nyeri punggung pada ibu hamil trimester III *pre-test* dan *post-test* adalah <, 001 artinya signifikansi kurang dari 0,05 maka variabel atau data di nyatakan tidak berdistributor normal maka analisa data menggunakan uji non parametric oleh karena itu, data *pre-test* dan *post-test* selanjutnya di analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk mengetahui efektifitas kelas Prenatal Yoga pada nyeri punggung ibu hamil Trimester III dikecamatan Sukmajaya Depok.

**Table 7.** Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Ranks*** | | | | |
|  | | *N* | *Mean Rank* | *Sum of Ranks* |
| Sesudah Eksperimen - Sebelum Eksperimen | *Negative Ranks* | 15a | 8.00 | 120.00 |
| *Positive Ranks* | 0b | .00 | .00 |
| *Ties* | 0c |  |  |
| *Total* | 15 |  |  |
| Sesudah Kontrol- Sebelum Kontrol | *Negative Ranks* | 1d | 1.00 | 1.00 |
| *Positive Ranks* | 0e | .00 | .00 |
| *Ties* | 14f |  |  |
| *Total* | 15 |  |  |
| a. Sesudah Eksperimen < Sebelum Eksperimen | | | | |
| b. Sesudah Eksperimen > Sebelum Eksperimen | | | | |
| c. Sesudah Eksperimen = Sebelum Eksperimen | | | | |
| d. Sesudah Kontrol < Sebelum Kontrol | | | | |
| e. Sesudah Kontrol > Sebelum Kontrol | | | | |
| f. Sesudah Kontrol = Sebelum Kontrol | | | | |

Berdasarkan tabel 7 Metode perhitungan yang dilakukan pada kelompok terkontrol di dalam rumus *Wilcoxon Signed Ranks* di dapatkan nilai *mean rank* dan *sum of ranks* dari kelompok *negative ranks, positive raks* dan *ties*. *Negative ranks* antara skala nyeri *pre-test* dan *post-test* adalah terdapat 15 data positif (N) yang artinya 15 responden mengalami penurunan skala nyeri dari *pre-test* ke *post-test*. *Mean rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah 8 sedangkan jumlah *sum of rank* adalah sebesar 120. Positif *ranks* antara skala nyeri *pre-test* dan *post-test* adalah 0 baik pada nilia N, *mean rank*, dan *sum of rank* yang artinya nilai 0 ni menunjukan tidak ada peningkatan skala nyeri pada kelompok *post-test* dari kelompok *pre-test*. Sedangkan ties adalah 0 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada skala nyeri yang sama antara *pre-test* dan *post-test.*

Berdasarkan tabel 7 Metode perhitungan yang dilakukan pada kelompok tidak terkontrol di dalam rumus *Wilcoxon Signed Ranks* di dapatkan nilai *mean rank* dan *sum of ranks* dari kelompok *negative ranks*, *positive ranks* dan ties. Negative ranks antara skala nyeri *pre-test* dan *post-test* adalah terdapat 1 data positif (N) yang artinya 1 responden yang mengalami penurunan skala nyeri *pre-test* ke *post-test*. *Mean rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah 1 sedangkan jumlah *rangking negative* atau *sum of ranks* adalah sebesar 1. Positif *ranks* antara skala nyeri *pre-test* dan *post-test* adalah 0 baik pada nilai *N, mean rank,* dan *sum of rank* yang artinya nilai 0 ini menunjukan tidak ada peningkatan skala nyeri pada kelompok *post-test* dari kelompok *pre-test*. Sedangkan ties adalah 14 sehingga bahwa adanya skala nyeri yang sama antara *pre-test* dan *post-test.*

**Tabel 8.** *Test Statistics Uji Wilcoxon*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Katagori** | **Sesudah Eksperimen - Sebelum Eksperimen** | **Sesudah Kontrol - Sebelum Kontrol** | |
| *Z* | -3.443b | -1.000b | |
| *Asymp. Sig. (2-tailed)* | <,001 | .317 | |
| a. *Wilcoxon Signed Ranks Test* | | | |
| b. *Based on positive ranks.* | | | |

Berdasarkan tabel 8 diketahui *Asymp.Sig* (2-tilled) bernilai <,001. Karena nilai <0,001 lebih kecil dari <0,005, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis di terima. Artinya, terdapat Efektifitas kelas *Prenatal* Yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

### Pembahasan

Hasil Uji *Wilcoxon* di peroleh *Asymp.Sig* (2-tilled) bernilai <,001. Karena nilai <0,001 lebih kecil dari <0,005, maka dapat disimpulkan bahwa artinya, terdapat Efektifitas kelas Prenatal Yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III, sesuai dengan teori Avianta Mega (2017) senam yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dengan durasi selama 60- 120 menit selama 2 kali dalam satu minggu. Pastikan ibu banyak minum air putih agar ibu tidak dehidrasi selama mengikuti kelas *prenatal gentle* yoga dan beristirahat di selang 2-3 asanas. Dengan melakukan *prenatal gentle* yoga secara teratur dapat melenturkan otot punggung, memperlancar peredaran darah dan dapat menambah kesadaran klien sehingga dapat dengan mudah merespon terjadinya nyeri pada tubuh ibu, karena dengan melakukan pose-pose yoga yang merangsang otot-otot pada punggung dan memperpanjang otot punggung dapat memblokade timbulnya nyeri terutama pada bagian punggung.

Hal ini sejalan dengan penelitian Leandra dkk, (2021) bahwa menunjukan bahwa nilai *p-value* = 0,000 (p<0,05) yang menunjukan bahwa ada pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.13 Penelitian Diasih dkk, (2022) dengan hasil penelitian menunjukkan p-*value* 0,000 yang artinya ada pengaruh Prenatal Yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.14 Pada penelitian yang dilakukan oleh Muria (2017) menyatakan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan-gerakan yang ada pada Prenatal Yoga ini akan dapat melenturkan otot-otot yang ada disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman.15

Asumsi peneliti dengan dilakukan Prenatal Yoga bagi ibu hamil Trimester III dengan keluhan nyeri punggung dengan rutin dalam kelas Prenatal Yoga bertambahnya pengetahuan tentang penanganan awal atasi keluhan nyeri pada punggung ibu hamil Trimester III, mengetahui cara mengatasi keluhan nyeri punggung, menjaga postur tubuh dengan baik dan patuh melakukan gerakan Prenatal Yoga ini aga nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III tidak semakin memburuk dan merasakan proses kehamilan dengan penuh kenyamanan.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektifitas kelas *Prenatal* Yoga terhadap ibu hamil Trimester III yang memiliki keluhan nyeri punggung yang dilakukan di Dua Dua Studio Kecamatan Sukmajaya tahun 2022 maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

Skala nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III sebelum mengikuti kelas *Prenatal* Yoga dengan skala nyeri terbanyak yaitu pada skala nyeri sangat sakit sebanyak 8 orang (53%), dan yang terendah dengan skala nyeri sedikit nyeri pada punggung yaitu sebanyak 2 orang (13%). Skala nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III sesudah mengikuti kelas Prenatal Yoga dengan skala nyeri sedikit nyeri yaitu sebanyak 10 orang (66%), dan yang terendah dengan skala nyeri tidak nyeri pada punggung yaitu sebanyak 3 orang (20%). Terdapat perbandingan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III yang signifikan sebelum dan sesudah mengikuti kelas *prenatal* yoga.

**Konflik Kepentingan**

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini tidak terikat oleh konflik kepentingan individu maupun organisasi.

**Ucapan Terima Kasih**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penelitian ini baik moril maupun materiil.

**Pendanaan**

Penelitian ini didanai sepenuhnya oleh peneliti.

### Daftar Pustaka

1. Kasmiati K. Asuhan kehamilan. ASUHAN KEHAMILAN. 2023;

2. Hatini EE. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Wineka Media; 2019.

3. Elisabeth. Kehamilan, Persalinan, dan Nifas. Jakarta: EGC; 2017.

4. Lily Yulaikhah S si. T. Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan. Vol. 53, Journal of Chemical Information and Modeling. 2019. 1689–1699 p.

5. Diasih T, Wulandari DA, Gurnita FW. Efektivitas Senam Hamil dan Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari. National & International Scientific Proceeding of UNKAHA. 2022;183–93.

6. Riansih C, Studi P, Kebidanan D, Permata P, Yogyakarta I. Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Depok II The Effect of Back Treatment on Reducing Lower Back Pain Levels in Third Trimester Pregnant Women at Puskesmas Depok. 2022;13:54–61.

7. Halim PAR. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan 13 Sampai 30 Minggu Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Dan Puskesmas Junrejo. Nurs News. 2020;2(1):16.

8. Lestari PLP. Kejadian Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Kelompok Indeks Massa Tubuh Selama Masa Kehamilan Di Kecamatan Leuwiliang. Skripsi Universitas Binawan. 2020;1–81.

9. Riansih C. Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Depok II. Jurnal Permata Indonesia. 2022;13(1).

10. Fithriyah F, Haninggar RD, Dewi RS. Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan. 2020;10(1):36–43.

11. Notoadmodjo. Notoatmodjo, S. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2018.

12. Sugiyono. Sugiyono, Metode Penelitian. Sugiyono. 2016;

13. Leandra MNA, Tajmiati A, Nurvita N. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Journal of midwifery information (JOMI). 2021;1(2):91–5.

14. Diasih T, Wulandari DA, Gurnita FW. Efektivitas Senam Hamil dan Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari. National & International Scientific Proceeding of UNKAHA. 2022;183–93.

15. Muria NKAT. Pengaruh Prenatal yoga terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kabupaten Kulonprogo Tahun 2017. Jurnal Keperawatan. 2017;1(1):1–15.