



## **PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER OF PREGNANT WOMEN**

Miftakhul Mu'alimah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Kadiri, Kediri, Jawa Timur  
email: [miftahulmualimah@gmail.com](mailto:miftahulmualimah@gmail.com)

---

### **INFO ARTIKEL**

**Sejarah artikel:**

Menerima 17 Maret 2021

Revisi 22 Maret 2021

Diterima 8 April 2021

Online 10 April 2021

---

**Kata kunci:**

Pengaruh

Prenatal Yoga

Nyeri Punggung

Kehamilan Trimester III

---

**Keywords:**

Influence

Prenatal Yoga

Pain

Trimester III Pregnancy

---

---

### **ABSTRAK**

Nyeri punggung sering terjadi pada ibu hamil yang disebabkan oleh bertambahnya usia kehamilan, ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament-ligamen, gangguan kurva spinalis dan meregangnya otot abdomen. Dengan semakin bertambah besarnya rahim maka menjadikan bentuk tubuh ibu semakin terdorong ke depan atau lordosis, sehingga pusat gravitasi ibu hamil pun ikut berubah, dampaknya saat berdiri ibu hamil harus menyesuaikan diri pada titik keseimbangan baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mrican Kota Kediri. Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berjumlah 16 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Variabel independen prenatal yoga dan variabel dependen nyeri punggung. Instrumen penelitian menggunakan koisioner. Pengolahan data menggunakan editing, coding, tabulating. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon signend rank test*. Berdasarkan Hasil dari perhitungan *p-value* adalah  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Bila  $p-value < \alpha (0,05)$  berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa 0.000 lebih kecil dari 0.05, dengan demikian  $H_0$  yang menyatakan tidak ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di tolak dan  $H_1$  diterima sehingga ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

---

### **ABSTRACT**

*Back pain is common in pregnant women caused by increased gestational age, instability of joints due to flexing of ligaments, spinal curve disorders and stretching of abdominal muscles. With the increasing size of the uterus, making the shape of the mother's body more pushed forward or lordosis, so that the center of gravity of pregnant women also changes, the impact when standing pregnant women must adjust to a new point of balance. This study aims to find out the effect of prenatal yoga on back pain in pregnant women trimester III in Puskesmas Mrican Kediri City. This type of research is pre-experimental with the design of one group pretest-posttest design. The population of this study is all pregnant women trimester III which amounts to 16 pregnant women. Sampling techniques using total sampling. Independent variables of prenatal yoga and variable dependent back pain. The research instrument uses koisioner. Data management using editing, coding, tabulating. This study used Wilcoxon signend rank test. Based on the result of the calculation of p-value is  $0.000 < \alpha (0.05)$ . When  $p-value < \alpha (0.05)$  means there is a prenatal effect of yoga on back pain in pregnant women in the III trimester. This indicates that 0.000 is smaller than 0.05, thus  $H_0$  stated that there is no influence of pregnant gymnastics on back pain of pregnant women trimester III rejected and  $H_1$  accepted so that there is an influence of prenatal yoga on back pain of pregnant women trimester III.*

---

## 1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Nyeri punggung bawah ini biasanya akan meningkatkan intensitasnya sering dengan bertambah usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya. Perubahan disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban. Mantle dan ostgaard, menemukan bahwa 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung yang signifikan. Bullock-Saxton, melaporkan bahwa 70% wanita di Australia mengalami nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilannya, bahkan ditemukan 45% wanita hamil mengalami nyeri punggung meningkat sampai 69% pada minggu ke-28.

Nyeri punggung disebabkan oleh bertambahnya berat badan ibu hamil, ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament-ligamen, gangguan kurva spinalis, dan meregangnya otot abdomen. Dengan semakin bertambah besarnya rahim sehingga membuat badan ibu semakin ke depan atau lordosis, maka pusat gaya gravitasi ibu hamil berubah menjadi lebih ke depan, sehingga untuk berdiri tanpa terhuyung-huyung ibu hamil harus menyesuaikan diri pada titik keseimbangan baru. Hal ini menyebabkan ibu mudah lelah dan mungkin mengambil posisi yang kurang baik seperti membungkuk. Selain mudah lelah rasa sakit yang terus menerus dapat menyebabkan gangguan emosional sehingga ibu tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa, seperti pekerjaan ibu rumah tangga dan pekerjaan kantor pada wanita karir.

Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah dengan melakukan prenatal yoga. prenatal yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung, karena sering ditemui ibu hamil mengeluh nyeri punggung

bahkan sejak akhir trimester II. Ini disebabkan karena perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu hamil.

Prenatal yoga merupakan suatu gerakan rileksasi olah tubuh yang dapat diterapkan pada ibu hamil pada kehamilan trimester II - III, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester II dan III, yoga bisa dilakukan ibu saat dirumah atau dengan mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil, di dalam setiap gerakan yoga ada manfaat tersendiri untuk ibu dan janin seperti untuk memperkuat tubuh selama kehamilan, mencegah sakit punggung, melatih pernapasan, dan meningkatkan tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernapasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pre-eksperimental design. Pre-eksperimental design adalah suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan atau eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan. Rancangan yang digunakan dalam penelitian disini yaitu one group pretest posttest. Menurut Notoatmodjo One group pretest-posttest yaitu suatu rancangan yang tidak ada kelompok pembandingan. Populasinya adalah Semua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di desa kampungbaru Kecamatan tanjunganom Kabupaten nganjuk, sebanyak 16 orang. Teknik penelitian ini menggunakan total sampling. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan terikat. variabel bebas adalah prenatal yoga pada ibu hamil, variabel terikat adalah nyeri punggung pada trimester III.

### 3. HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Distribusi frekuensi nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester 3**

Variabel	N	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
Sebelum dilakukan senam hamil	16	4.69	5.00	5	1.138	3	7

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 4.69; median (nilai tengah) adalah 5.00; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 5; standar deviasi adalah 1.138; nilai minimum skala nyeri punggung adalah 3 dan nilai maksimum skala nyeri punggung adalah 7.

**Tabel 2 Distribusi frekuensi nyeri punggung sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III**

Variabel	N	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
Sesudah dilakukan senam hamil	16	2.50	3.00	3	1.155	1	4

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa ibu hamil setelah diberikan prenatal yoga diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 2.50; median (nilai tengah) adalah 3.00; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 3; standar deviasi adalah 1.155; nilai minimum skala nyeri punggung adalah 1 dan nilai maksimum skala nyeri punggung adalah 4 dengan 16 responden.

**Tabel 3 Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III**

Variabel	N	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
Tingkat nyeri punggung sebelum perlakuan	16	4.69	5.00	5	1,138	3	7
Tingkat nyeri punggung sesudah perlakuan	16	2.50	3,00	3	1,155	1	4

$p=0.000$   $\alpha=0.05$

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam hamil diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 4,69; median (nilai tengah) adalah 5,00; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 5; standar deviasi adalah 1,138; nilai minimum skala nyeri adalah 3 dan nilai maksimum skala nyeri adalah 7. Sedangkan setelah diberikan senam hamil diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 2,50; median (nilai tengah) adalah 3,00; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 3; standar deviasi adalah 1,155; nilai minimum skala nyeri adalah 1 dan nilai maksimum skala nyeri adalah 4. Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil  $p$  value  $0,000 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada perbedaan yang signifikan nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan senam hamil pada ibu hamil trimester III.

### 4. DISKUSI

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 4.69; median (nilai tengah) adalah 5.00; modus (skala nyeri punggung yang

sering muncul) adalah 5; standar deviasi adalah 1.138; nilai minimum skala nyeri punggung adalah 3 dan nilai maksimum skala nyeri punggung adalah 7.

Nyeri punggung merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. nyeri punggung saat hamil terjadi karena adanya



perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksan (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas). Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung yang berkaitan dengan penambahan berat badan, berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan saat melakukan aktivitas rumah.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa ibu hamil setelah diberikan senam hamil diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 2.50; median (nilai tengah) adalah 3.00; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 3; standar deviasi adalah 1.155; nilai minimum skala nyeri punggung adalah 1 dan nilai maksimum skala nyeri punggung adalah 4.

Senam hamil merupakan sebagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya (Safi'I, 2010). Peran ibu dalam mengikuti senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan

Berdasarkan analisa statistik dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil *p-value* adalah  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Bila *p-value*  $< \alpha (0,05)$  berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Ketika ibu hamil mengalami nyeri yang dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu Usia, kondisi kesehatan yang buruk, masalah psikologik dan psikososial, artritis degenerative, Merokok, duduk atau berdiri berjam-jam., dan obesitas. Untuk mengatasi nyeri punggung bisa dilakukan olahraga, kompres panas dan dingin, memperbaiki postur dan konsultasi. Penanganan olahraga bisa yang bisa dilakukan yaitu dengan prenatal yoga.

## 5. SIMPULAN

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung dan dapat dinyatakan bahwa terdapat efektivitas yang signifikan. Setelah pemberian prenatal yoga teknik ini lebih efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

## 6. REFERENSI

- Avinta Oktavia dkk. Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. 2018. Skripsi. StiKes ICME Jombang
- Dewi Candra Resmi, Soeharyo Hadi Saputro, Runjati. 2017. Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. Jurnal Ilmiah Kesehatan 2017
- Dyah Ayu Wulandari, Euis Ahadiyah, Fitria Hikmatul Ulya. Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Jurnal SMART Kebidanan, 2020, 7 (1), 9-13
- Fitriani, Lina. Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pekkabata. Vol. 4, No. 2, Nopember 2018 J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat. p-ISSN: 2442-8884 / e-ISSN: 2541-4542
- Hidayat, A.A, 2012. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Lalvani. 2009. Dasar-dasar Yoga. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Lebang, Erikar. 2013. Yoga sehari-hari. Jakarta : Pustaka Bunda
- Manuaba, Ida Bagus. 2012. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta, 2010.
- Pratigny, Tia. Yoga Ibu Hamil. Jakarta : Pustaka Bunda, 2014.



Sindhu, Pujiastuti. yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna. Bandung : Qanita, 2014.

Sri Tanjung Rejeki, Yuni Fitriani. Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Lia

Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. Indonesia Jurnal Kebidanan Vol. 3 No.2 (2019) 67-72

Wulandari, Kiki. 2009. Skripsi. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Studio Yoga Bhavana Sleman Yogyakarta Tahun 2019