

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Lailatul Latifah^{1*)}, Fauzah Cholashotul I'annah¹⁾, Raudatul Hikmah¹⁾, Eliyawati¹⁾,
Istidamatul Ludvia¹⁾, Ilta Susiana¹⁾, Ismayani¹⁾

¹⁾ Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ibrahimy, Situbondo

*Email Korespondensi: lailatul1tfh@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan trimester III pada ibu hamil merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat, sehingga dalam rangka menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang (lordosis). Hal ini menyebabkan ibu merasakan rasa pegal pada pinggang. Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen (*Preeksperimental*) dengan rancangan "One Group Pretest – Posttest Design" dengan memberikan intervensi senam yoga pada ibu hamil selama 1 bulan yang dilakukan 3-5 kali per minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo. Metode sampling menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah responden 25 ibu hamil. Teknik pengambilan data dengan instrumen kuesioner dan lembar observasi skala nyeri. Selanjutnya pengolahan dan analisa data menggunakan uji statistik *software* SPSS 16 yaitu uji "Wilcoxon Match Pairs Test" dengan tingkat kemaksimalan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan ($p=0,000$) yang berarti ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Diharapkan agar senam yoga pada ibu hamil dapat disosialisasikan dan direkomendasikan kepada para ibu hamil oleh tenaga kesehatan.

Kata kunci: senam yoga, nyeri pinggang, ibu hamil

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy in pregnant women is a period of increasing fetal growth and development, so that in order to adjust to excessive body weight so that the spine pushes backwards (lordosis). This causes the mother to feel soreness in the waist. Yoga exercise is part of non-pharmacological therapy that can reduce pain. This study aims to determine the effect of yoga exercise on reducing low back pain in third trimester pregnant women. The research design used was pre-experimental (Pre-experimental) with the design of "One Group Pretest - Posttest Design" by providing yoga exercises for pregnant women for 1 month which was carried out 3-5 times per week. The population in this study were all third trimester pregnant women in the working area of the Banyuputih Health Center, Situbondo Regency. The sampling method used purposive sampling technique with the number of respondents being 25 pregnant women. Data collection techniques with questionnaire instruments and pain scale observation sheets. Furthermore, data processing and analysis used the SPSS 16 software statistical test, namely the "Wilcoxon Match Pairs Test" with a maximum level of $= 0.05$. This study showed significant results ($p = 0.000$) which means that there is an effect of yoga exercise on reducing low back pain in third trimester pregnant women. It is hoped that yoga exercises for pregnant women can be socialized and recommended to pregnant women by health workers.

Keywords: yoga exercise, low back pain, pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami, dimana wanita mengalami perubahan selama kehamilan normal dan fisiologis [1]. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan untuk melindungi fungsi normal ibu dalam memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menghasilkan gejala yang berbeda tergantung pada tahap kehamilan, yang dibagi menjadi tiga trimester [2].

Pertumbuhan dan perkembangan janin meningkat selama trimester ketiga dan periode ini memerlukan perhatian khusus. Ibu hamil mengalami kelelahan, sulit tidur, sesak napas, serta kaki dan tangan bengkak akibat peningkatan berat badan yang drastis. Bentuk dan ukuran rongga dada berubah seiring pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas. Peningkatan volume tidal, volume ventilasi menit, dan ambilan oksigen. Karena bentuk rongga dada berubah dan mereka bernapas lebih cepat, sekitar 60% ibu hamil mengalami sesak napas. Peningkatan tinggi fundus uteri disertai dengan perut yang membesar, yang menggeser beban tubuh ke depan. Dalam upaya untuk mengimbangi berat badan yang berlebihan, tulang belakang mendorong ke belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu mengalami nyeri pinggang, varises, dan kram kaki [2].

Nyeri punggung bawah adalah keluhan paling umum di antara wanita hamil, mempengaruhi 60-90 persen dari mereka, dan merupakan salah satu penyebab utama kelahiran sesar [3]. Nyeri punggung bawah merupakan gangguan yang banyak dialami ibu hamil. Ini tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat terjadi sepanjang kehamilan dan hingga periode pasca-melahirkan. Wanita yang pernah mengalami sakit punggung sebelum hamil memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalaminya lagi selama kehamilan; Oleh karena itu, sangat penting untuk dapat membedakan nyeri punggung yang disebabkan oleh kehamilan dari nyeri punggung yang disebabkan oleh penyebab lain [4, 5].

Nyeri punggung bawah didefinisikan sebagai ketidaknyamanan yang terjadi di bawah tulang rusuk dan di atas sendi gluteal inferior [6]. Biasanya, terapi farmakologis dan nonfarmakologis digunakan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah. Latihan yoga merupakan salah satu jenis terapi pereda nyeri nonfarmakologis [7]. Yoga adalah pendekatan praktis untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa. Manfaat yoga termasuk pembentukan postur tubuh yang kuat, pengembangan otot yang fleksibel dan kuat, dan pemurnian sistem saraf pusat yang terdapat di tulang belakang [8]. Latihan yoga yang dilakukan selama kehamilan trimester ketiga dapat meringankan beberapa keluhan yang dialami ibu hamil selama trimester ketiga, termasuk nyeri punggung bawah. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya nyeri pinggang.

Berdasarkan latar belakang data di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi kontribusi dalam meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya ibu hamil dalam menangani ketidaknyamanan yang dialami.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan desain *pretest-posttest type one group*. Penelitian dilakukan dengan mengkaji skala intensitas nyeri sebelum melakukan senam yoga, setelah itu ibu hamil diberikan materi dan praktik senam yoga dan selanjutnya ibu dianjurkan melakukan senam yoga selama 60-120 x/menit selama 2 kali dalam 1 minggu. Setelah pemberian intervensi selama 2 minggu, dilakukan *posttest* pada

responden. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih.

Sampel penelitian menggunakan 25 ibu hamil trimester III dan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi ibu hamil yang memiliki tempat tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih, ibu bisa baca tulis dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil dengan komplikasi kehamilan yakni perdarahan, infeksi, KPD, dan penyakit jantung, ibu hamil yang sebelumnya mempunyai riwayat SC dan ibu yang menderita gangguan mental.

Pengumpulan data secara langsung atau termasuk data primer. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner karakteristik responden dan menggunakan lembar observasi skala nyeri menggunakan skala intensitas nyeri numerik. Analisis univariat menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan terhadap 25 ibu hamil yang diberikan intervensi senam yoga. Karakteristik responden yang diteliti meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, mengangkat beban yang berat, membungkuk yang berlebihan, menapatkan informasi senam yoga, dan sumber informasi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel Penelitian	Frekuensi	Persentase
Usia Ibu Hamil		
17-25 Tahun	9	36%
26-35 Tahun	15	60%
>35 Tahun	1	4%
Pendidikan Ibu Hamil		
SD	1	4%
SMP	2	8%
SMA	8	32%
PT	14	56%
Pekerjaan Ibu Hamil		
Guru	6	24%
Dosen	1	4%
Wiraswasta	3	12%
Karyawan Swasta	4	16%
IRT	11	44%
Paritas		
Primipara	13	52%
Multipara	11	44%
Grandemultipara	1	4%
Mengangkat Beban yang Berat		
Belum Pernah	16	64%
Pernah	9	36%
Membungkuk yang Berlebihan		
Belum Pernah	15	60%
Pernah	10	40%
Mendapatkan Informasi Senam Yoga		
Ya	11	44%
Tidak	14	56%
Sumber Informasi		
Petugas Kesehatan	2	18%
Media Elektronik	6	55%
Media Cetak	1	9%
Teman, Saudara, Kader	2	18%

Tabel 1 disajikan karakteristik responden yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, mengangkat beban yang berat, membungkuk yang berlebihan, mendapatkan informasi senam yoga, dan sumber informasi. Pada usia ibu hamil sebagian besar berusia 26-35 Tahun sebanyak 60%. Sedangkan berdasarkan pendidikannya, lebih dari setengahnya berpendidikan PT (Perguruan Tinggi) sebanyak 56%. Untuk pekerjaan ibu hamil hampir setengahnya sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga). Sedangkan berdasarkan Paritas lebih dari setengahnya digolongkan Primipara sebanyak 52%. Ibu hamil yang pernah mengangkat beban berat sebanyak 36%. Sedangkan ibu hamil yang pernah membungkuk berlebihan sebanyak 40%. Ibu hamil mendapatkan informasi senam sebanyak 44% dengan sumber informasi lebih dari setengahnya bersumber dari media elektronik sebanyak 55%.

Tabel 2. Penurunan nyeri

Mean	Sebelum	Sesudah
	4,08	2,43
% Penurunan Nyeri	67,69%	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan penurunan nyeri dengan skala nyeri (1-10), rata-rata skala nyeri pada perlakuan sebelum senam yoga yaitu 4,08. Sedangkan rata-rata skala nyeri pada perlakuan setelah diberikan senam yoga yaitu 2,43. Untuk persentase penurunan nyeri yaitu sebesar 67,69%.

Tabel 3. Perbedaan Nyeri Sebelum dan Sesudah Senam Yoga

Kriteria Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tidak Nyeri	0	0%	7	28%
Nyeri Ringan	10	40%	12	48%
Nyeri Sedang	12	48%	5	20%
Nyeri Berat	3	12%	1	4%
p-value	0,000			

Keterangan; Tidak Nyeri (Skala 0), Nyeri Ringan (Skala 1-3), Nyeri Sedang (Skala 4-6), Nyeri Berat (Skala 7-10)

Tabel 3 menunjukkan bahwa ada perbedaan nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Senam Yoga) dengan p-value = 0,000 < 0,05. Pada data sebelum dilakukan senam yoga hampir setengahnya mengalami nyeri sedang sebanyak 48% dan nyeri ringan sebanyak 40%, sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 12% dan tidak ada sama sekali yang mengalami tidak nyeri sebanyak 0%. Sedangkan pada data sesudah dilakukan senam yoga hampir setengahnya mengalami nyeri ringan sebanyak 48%, sebagian kecil mengalami nyeri sedang sebanyak 20% dan tidak nyeri sebanyak 28%, serta sedikit sekali yang mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 4%.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nyeri pinggang sebelum dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III dengan jumlah 25 responden, hampir setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri pinggang dengan skala sedang dengan jumlah 12 responden (48%).

Nyeri punggung bawah disebut sebagai nyeri lumbosakral. Sakit punggung adalah kondisi umum, dan wanita hamil mungkin memiliki riwayat sakit punggung. Nyeri punggung bawah mungkin dirasakan untuk pertama kalinya selama kehamilan. Nyeri punggung sangat umum selama kehamilan sehingga diklasifikasikan sebagai gangguan ringan. Wanita hamil memiringkan perut mereka, yang menambah lekukan pinggang dan menyebabkan rasa sakit [9].

Menurut peneliti nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan sehingga bisa menimbulkan kelelahan, yang dapat

mengakibatkan nyeri pada bagian pinggang. selain itu perut ibu yang semakin hari semakin besar juga memengaruhi terjadinya nyeri pinggang.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nyeri pinggang setelah dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III dengan jumlah 25 responden, hampir setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri pinggang dengan skala ringan dengan jumlah 12 responden (48%).

Latihan yoga merupakan salah satu jenis terapi pereda nyeri nonfarmakologis [7]. Yoga adalah upaya praktis untuk menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang juga bermanfaat untuk mengembangkan postur yang kuat, membangun otot yang fleksibel dan kuat, serta memurnikan sistem saraf pusat di tulang belakang [8]. Tujuan yoga adalah mempersiapkan fisik, mental, dan spiritual ibu hamil untuk proses persalinan. Ibu akan lebih percaya diri dan mendapatkan kepercayaan diri dalam menjalani persalinan yang lancar dan nyaman dengan persiapan yang matang [10]. Jika senam yoga dilakukan dengan aturan dan sesuai dengan petunjuk akan dirasakan manfaat secara optimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya.

Berdasarkan tabel 2 tabulasi silang pengaruh senam yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dengan jumlah 25 responden menunjukkan sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga terdapat perubahan dari sebelum dilakukan senam yoga hampir setengahnya mengalami nyeri dengan skala sedang yakni sebanyak 12 responden (48%), sedangkan setelah dilakukan senam yoga hampir setengahnya mengalami nyeri dengan skala sedang yakni sebanyak 12 responden (48%). Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Wilcoxon dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas dan terikat. Hasil dari perhitungan p value adalah $0,000 < \alpha$ (0,05). Bila p value $< \alpha$ (0,05) maka artinya ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lina Fitriani yang menyatakan bahwa senam yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III [11]. Lina Fitriani juga membandingkan efektivitas antara senam hamil dan senam yoga, didapatkan hasil bahwa pelaksanaan senam yoga lebih efektif dalam menurunkan nyeri pinggang dibandingkan dengan senam hamil.[11]

Anggasari, dkk juga menyatakan bahwa keteraturan melaksanakan prenatal yoga juga berpengaruh terhadap nyeri pinggang. Sehingga dianjurkan kepada ibu hamil untuk teratur dalam melaksanakan senam yoga tersebut untuk mendapatkan hasil yang optimal [12]. Hal ini juga sejalan dengan teori bahwa yoga kehamilan dapat membantu mengatasi keluhan fisik secara umum seperti nyeri punggung, nyeri panggul, dan pembengkakan pada bagian tubuh.[13] Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa yoga hamil dapat membawa keseimbangan pada berbagai aspek tubuh, pikiran, dan kepribadian, sehingga menghasilkan pengguna yang penuh energi, kekuatan, dan kejelasan tujuan hidup. Bila ibu hamil melakukannya setiap minggu selama kehamilannya, dapat membantu menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen otot panggul, pinggul, dan kaki, yang dapat membantu mengurangi rasa sakit saat persalinan dan memberikan ruang untuk kelahiran.[14]

Latihan yoga merupakan jenis modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Yoga prenatal dimaksudkan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses kelahiran. Ibu akan lebih percaya diri dan percaya diri untuk melahirkan dengan lancar dan nyaman jika mempersiapkannya dengan matang. Menurut peneliti berdasarkan teori dan penelitian terkait, yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dengan menggunakan teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dalam rangka merilekskan tubuh, menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggul, dan otot kaki.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini terdapat pengaruh secara signifikan intervensi senam yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih. Senam yoga sebagai terapi non farmakologis dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil perlu dilakukan sosialisasi dan rekomendasi kepada para ibu hamil. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan terkait dengan manfaat senam yoga bagi kesejahteraan ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Ibrahimy yang telah mendanai penelitian ini.

REFERENSI

- [1] I. B. G. Manuaba, "Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana," *Jakarta: EGC*, vol. 15, p. 157, 2010.
- [2] M. Bobak I, D. Lowdermilk, and M. D. Jensen, *Keperawatan Maternitas. Alih bahasa. Wijayarini, M.A. & Anugerah, P.I. Edisi 4* Jakarta: EGC, 2005.
- [3] M. Carvalho, L. C. Lima, C. A. de Lira Terceiro, D. R. L. Pinto, M. N. Silva, G. A. Cozer, *et al.*, "Low back pain during pregnancy," *Rev Bras Anesthesiol*, vol. 67, pp. 266-270, May-Jun 2017.
- [4] Fraser and M. Diane, *Myles Buku Ajar Bidan*. Jakarta: EGC, 2011.
- [5] Robson, Jason W, and Elizabeth S, *Patologi Pada Kehamilan*. Jakarta: EGC, 2012.
- [6] E. Prabowo, "Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3," 2012.
- [7] P. Sindhu, "Hidup sehat dan seimbang dengan Yoga," *Bandung: qanita*, 2009.
- [8] D. Mediarti, S. Sulaiman, R. Rosnani, and J. Jawiah, "Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III," *Jurnal kedokteran dan kesehatan*, vol. 1, p. 181691, 2014.
- [9] H. Varney, "Buku ajar Asuhan Kebidanan," ed: Jakarta: EGC, 2006.
- [10] E. Lebang, *Yoga Atasi Backpain*: Puspa Swara, 2014.
- [11] L. Fitriani, "Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata," *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 4, pp. 72-80, 2021.
- [12] Y. Anggasari, "Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III," *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, vol. 6, pp. 34-38, 2021.
- [13] T. Pratignyo, *Yoga ibu hamil*: Puspa Swara, 2014.
- [14] E. Rusmita, "Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung," *Jurnal Keperawatan BSI*, vol. 3, 2015.