

PENGARUH SENAM HAMIL DAN PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI KECAMATAN GIRIMARTO

Oleh

Yuni Anggra Wati

Abstrak

Nyeri punggung merupakan gangguan yang umum terjadi pada kehamilan, ibu hamil mungkin pernah mengalami trauma sebelumnya. Untuk mengatasi nyeri punggung dapat dilakukan dengan senam hamil dan prenatal yoga yang bermanfaat membentuk postur tubuh tetap tegak, meningkatkan keseimbangan serta melenturkan tonus otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil dan prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Kecamatan Girimarto Kabupaten Wonogiri. Jenis penelitian ini adalah *pre experimental design* dengan rancangan *one group pretest - posttest design*. Populasi penelitian adalah ibu hamil di wilayah Kecamatan Girimarto yang kehamilannya memasuki trimester III sejumlah 30 ibu hamil. Sampel diambil secara *purposive sampling*. *Variabel independent* adalah senam hamil dan prenatal yoga. Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dengan analisa data *Wilcoxon signes ranks test*.

Hasil penelitian sebelum dilakukan senam hamil dan prenatal yoga dengan uji *wilcoxon* diperoleh nilai (p value $< 0,05$) Pengaruh ibu hamil tri-semester III sebelum dilakukan senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi menunjukkan kategori ringan 23 orang (76,7%), kategori sedang 6 orang (20%), dan kategori baik 1 orang (3,3%).

Pengaruh ibu hamil tri-semester III sesudah dilakukan senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi menunjukkan kategori baik 18. Diharapkan ibu hamil bisa tetap aktif mengikuti senam hamil dan prenatal yoga.

KATA KUNCI: SENAM HAMIL, PRENATAL YOGA, NYERI PUNGGUNG IBU
HAMIL TM III

EFFECT OF PREGNANCY GYMNASTICS AND PRENATAL YOGA ON LOW BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER IN GIRIMARTO DISTRICT

By:

Yuni Anggra Wati

Abstract

Back pain is a common disorder in pregnancy, pregnant women may have experienced trauma before. To overcome back pain can be done with pregnant gymnastics and prenatal yoga which are useful for keeping postures upright, improving balance and flexing muscle tone. This study aims to determine the effect of pregnant gymnastics and prenatal yoga on low back pain in pregnant women in the III trimester in Girimarto District, Wonogiri Regency.

This type of research is pre experimental design with one group pretest -posttest design. The study population was pregnant women in the Girimarto Subdistrict area whose pregnancies entered the III trimester of 30 pregnant women. Samples were taken by purposive sampling. Independent variables are pregnan Data processing using editing, coding, scoring, tabulating with Wilcoxon data analysis signes ranks test.

The results of the study before the preparation of pregnant gymnastics and prenatal yoga with the wilcoxon test obtained a value (p value < 0.05) The influence of pregnant women tri-semester III before being carried out pregnant gymnastics and prenatal yoga in the intervention group showed a mild category of 23 people (76.7%), a moderate category of 6 people (20%), and a good category of 1 person (3.3%).

The effect of pregnant women in the third semester after pregnancy gymnastics and prenatal yoga was carried out in the intervention group showed a good category of 18. It is hoped that pregnant women can remain active in participating in pregnant gymnastics and prenatal yoga.

KEYWORDS: PREGNANT GYMNASTICS, PRENATAL YOGA, BACK PAIN PREGNANT WOMEN TM III

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami seseorang untuk berketurunan melalui terciptanya kehidupan baru di dalam tubuh seorang perempuan. Pada kehamilan trimester 3 seorang ibu akan merasakan nyeri punggung, yang tersering nyeri punggung bagian bawah, pada tulang belakang bagian bawah rasa sakit ini berkaitan dengan melemahnya otot. Otot-otot ligamen sebagai persiapan dalam persalinan nanti, Ibu hamil perlu mengetahui cara menjaga kesehatan tubuhnya dengan berolah raga seperti berjalan-jalan pagi, renang, senam hamil, dan prenatal yoga (Erawati, 2020).

Trimester ketiga merupakan periode kehamilan bulan-bulan terakhir atau sepertiga masa kehamilan terakhir. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan.

Perubahan fisik kehamilan trimester ketiga, antara lain *dispnea*, peningkatan *urinary*, nyeri punggung, konstipasi, dan varises. Sedangkan untuk perubahan psikologi meliputi kesiapan orang tua menantikan kelahiran anak, kecemasan ibu terhadap keselamatan diri dan anaknya, rasa takut terhadap nyeri, kekhawatiran perilaku dan kemungkinan kehilangan kendali saat persalinan. (S. Fauziah, 2012).

Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan

ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan *spinal* dan *pelvis* serta menyebabkan rasa tidak nyaman (Meradelima, 2015). mengalami perubahan fisik dan psikologi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan.

Perubahan fisik kehamilan trimester ketiga, antara lain *dispnea*, peningkatan *urinary*, nyeri punggung, konstipasi, dan varises. Sedangkan untuk perubahan psikologi meliputi kesiapan orang tua menantikan kelahiran anak, kecemasan ibu terhadap keselamatan diri dan anaknya, rasa takut terhadap nyeri, kekhawatiran perilaku dan kemungkinan kehilangan kendali saat persalinan. (S. Fauziah, 2012).

Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan *spinal* dan *pelvis* serta menyebabkan rasa tidak nyaman (Meradelima, 2015). Senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Devi M, 2014).

TINJAUAN PUSTAKA

Prenatal yoga adalah salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus bagi ibu hamil untuk melatih tubuh dan napas yang sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik maupun mental (Aprillia, 2020).

Prenatal yoga adalah olah tubuh untuk ibu hamil dengan gerakan yang lebih bervariasi, dinamis, lembut, dan punya unsur therapeutik dengan prinsip:

- *Pinyata* yaitu pose mengalir dan selalu “mendengarkan” tubuh anda.
- *Ahimsa* yaitu lakukan *asana* semampu kita dan tidak memaksakan diri (*don't push over your limit*) juga tidak memanjakan diri (IHCA2021).

Prenatal yoga adalah salah satu jenis modifikasi yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual saat menghadapi proses persalinan. Dengan persiapan matang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan saat menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo, 2014).

Senam hamil adalah suatu gerakan/ olah tubuh yang dilaksanakan oleh ibu hamil sehingga menjadi sehat fisik maupun mental untuk menghadapi kehamilan dan persalinan dengan aman dan alami.

a. Tujuan Senam Hamil

- 1) Mencegah terjadinya deformitas (cacat) kaki dan pemeliharaan fungsi kaki
- 2) Melatih dan menguasai tehnik pernafasan
- 3) Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut
- 4) Membentuk sikap tubuh yang sempurna selama kehamilan.
- 5) Mendukung ketenangan fisik. (Aprilia.2015)

b. Prinsip Pelaksanaan Senam Hamil

Prinsip pelaksanaan senam hamil menurut *Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP)* dalam Irianti (2014) yang dilakukan ibu hamil secara aman yaitu FITT:

- 1) *Frequency* (F): Senam hamil dilakukan sebanyak 3-4 kali seminggu
- 2) *Intensity* (I): Intensitas senam hamil dilakukan berdasarkan denyut jantung ibu sesuai umur.
- 3) *Time* (T): Senam hamil dapat dimulai dengan durasi 15 menit kemudian bertambah 2 menit perminggu dan bertahan dengan durasi 30 menit.
- 4) *Type* (T): Gerakan yang dilakukan harus memiliki resiko minimal dan tidak membahayakan ibu maupun janin.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk *pre experimental design* yaitu memberikan perlakuan atau

intervensi untuk mengetahui pengaruh setelah diberikannya intervensi kepada satu atau lebih kelompok. Pengambilan sampel dengan menggunakan sampling *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri adalah dengan kuesioner skala nyeri *Numerical Rating Scale (NRS)*, yang didasari pada skala angka 0-10.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signes Ranks Test* diperoleh nilai *p-value* adalah 0,000. Nilai 0,000 < 0,05, maka diputuskan H_0 ditolak H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi dengan pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil setelah dilakukan senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi.

Tabel. 4.2

Distribusi Karakteristik Responden Pengaruh Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III, Sebelum Dilakukan Senam Hamil Dan Prenatal Yoga Pada Kelompok Intervensi

No	Tingkat nyeri punggung	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak nyeri	1	3,3%
2	Ringan	23	76,7%
3	Sedang	6	20%
4	Berat		0%
		30	100%

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel. 4.3

Distribusi Karakteristik Responden Pengaruh Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III, Sesudah Dilakukan Senam Hamil Dan Prenatal Yoga Pada Kelompok Intervensi

No	Tingkat nyeri punggung	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak nyeri	18	60%
2	Ringan	12	40%
3	Sedang		0%
4	Berat		0%
		30	100%

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 4.5

Hasil Uji Wilcoxon Signes Ranks Test

Tingkat nyeri punggung	Z	Nilai p value
Sebelum dilakukan senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi - Sesudah dilakukan senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi	-4,796	0,000

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signes Ranks Test* diperoleh nilai *p-value* adalah 0,000. Nilai $0,000 < 0,05$, maka diputuskan H_0 ditolak H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi dengan pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil setelah dilakukan senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi. Dan dari penelitian yang dilakukan diatas terdapat pengaruh senam hamil dan prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Kecamatan Girimarto.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang pengaruh senam hamil dan prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil

Trimester III diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Distribusi responden menurut umur menunjukkan sebagian besar berumur 21-35 tahun yaitu sebanyak 25 orang (83,3%). Distribusi responden menurut umur kehamilan menunjukkan sebagian besar yaitu 33-37 minggu sebanyak 15 orang (50%). Distribusi responden menurut gravida menunjukkan sebagian besar multipara yaitu sebanyak 27 orang (90%). Distribusi responden menurut pendidikan menunjukkan sebagian besar tingkat SMA yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Distribusi responden menurut pekerjaan menunjukkan sebagian besar IRT yaitu sebanyak 21 orang (70%).
2. Pengaruh ibu hamil tri-semester III sebelum dilakukan senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi menunjukkan kategori ringan 23 orang (76,7%), kategori sedang 6 orang (20%), dan kategori baik 1 orang (3,3%).
3. Pengaruh ibu hamil tri-semester III sesudah dilakukan senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi menunjukkan kategori baik 1 orang (60%), kategori ringan 12 orang (40%), dan kategori sedang 0 orang (0%).
4. Ada pengaruh senam hamil dan prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Kurnia. 2019. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. Fajarwati, Aprillia Indah. 2015. Senam Hamil. Leaflet. Kebidanan Poltekes Kemenkes Surakarta. Surakarta
- Fauziah, Nur Alfi, Sanjaya R, Novianasari R. 2020. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal*. Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu. Lampung
- Fitriani, Lina. 2018. Efektifitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. Stikes Bina Generasi Polewali Mandar.
- Gozali, Wigutomo, Nyoman Ayu Dwi Astini, M. Rizal Permadi. 2020. Intervensi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Desa Pangelatan. *Jurnal*. Universitas Pendidikan Ganesha. Jember
- Halim, Putri Aulawiya Rosyida. 2020. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan 13 Sampai 30 Minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Batu dan Puskesmas Junrejo. *Skripsi*. UIN Maulana Malik Ibrahim. Malang
- Holden, Selma C, Manor B, Zhou J, Zera C, Davis RB, Yeh GY. 2019. *Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study*. Glob Adv Health Med. Israel
- Lelita, Wiwin, Bella, Laelatuz. 2020. Model-model dan Dasar-Dasar Penskalaan (Psikometri) UNNES. Semarang
- Lilis, Dewi Nopika. 2019. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester 3. Poltekes Kemenkes Jambi.
- Masturoh, Imas, Nauri Anggita T., 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta.
- Octavia, Avinta Mega. 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Skripsi*. STIK Insan Cendekia Medika. Bandung.
- Setio Dewi, Ratih, Erialdy, Astrid Novita. 2018. Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Kesiapan Fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta