

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB WULAN  
SINGOPURAN KARTASURA**

**Afwa Nur Azizah Rozaqi<sup>1)</sup> Hutari Puji Astuti<sup>2)</sup> Desy Widyastutik<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)</sup>Dosen Prodi kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>3)</sup>Dosen Prodi kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

[Afwa.rozaqi.ar@gmail.com](mailto:Afwa.rozaqi.ar@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kehamilan merupakan suatu proses perkembangan pada janin yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu dan mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang umumnya menimbulkan ketidaknyamanan bagi sebagian besar ibu hamil salah satunya yaitu nyeri punggung yang biasa dirasakan dari trimester kedua dan ketiga. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode pre eksperimental design dan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB Wulan Singopuran Kartasura yang berjumlah 35 responden menggunakan teknik total sampling. Variabel independent dalam penelitian ini adalah prenatal yoga. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah nyeri punggung ibu hamil trimester III. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Pengujian hipotesis menggunakan *uji Wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan Asymp. Sig 2 tailed value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistic maka terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Wulan Singopuran Kartasura.

Kata Kunci : *Kehamilan, prenatal yoga, nyeri punggung*

***EFFECT OF PRENATAL YOGA ON BACK PAIN IN THRID TRIMESTER PREGNANT  
WOMEN AT PMB WULAN SINGOPURAN KARTASURA***

**Afwa Nur Azizah Rozaqi<sup>1)</sup> Hutari Puji Astuti<sup>2)</sup> Desy Widyastutik<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Student of Midwifery Study Program of Undergraduate Programs, Kusuma Husada University  
Surakarta

<sup>2)</sup>Lecturer of Midwifery Study Program of Undergraduate Programs, Kusuma Husada University  
Surakarta

<sup>3)</sup>Lecturer of Midwifery Study Program of Undergraduate Programs, Kusuma Husada University  
Surakarta

[Afwa.rozaqi.ar@gmail.com](mailto:Afwa.rozaqi.ar@gmail.com)

***ABSTRACT***

*Pregnancy is a developmental process in the fetus that can cause discomfort for the mother and result in disruption of daily activities. During pregnancy, women need time to adapt to various changes that generally cause discomfort for most pregnant women, one of which is back pain which is commonly felt from the second and third trimesters. The purpose of this study was to determine the effect of prenatal yoga on back pain in third trimester pregnant women. This type of research is quantitative research using the pre-experimental design method and the one group pretest posttest design. The sample of this research was third trimester pregnant women at PMB Wulan Singopuran Kartasura, totaling 35 respondents using total sampling technique. The independent variable in this study is prenatal yoga. The dependent variable in this study was back pain in third trimester pregnant women. The data analysis technique used in this study consisted of univariate and bivariate analysis. Hypothesis testing using the Wilcoxon test. Based on the results of the Wilcoxon Signed Rank Test analysis, Asymp was obtained. Sig 2 tailed value 0.000 ( $p \leq 0.05$ ) statistically, there is an effect of prenatal yoga on back pain in third trimester pregnant women. The results of this study can be concluded that prenatal yoga affects the back pain of third trimester pregnant women at PMB Wulan Singopuran Kartasura.*

*Keywords : Pregancy, prenatal yoga, back pain*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa yang sangat penting dan ditunggu-tunggu dalam kehidupan seorang perempuan dan keluarganya. Kehamilan adalah rangkaian peristiwa yang terjadi ketika sel telur (ovum) seorang wanita bertemu dengan sel sperma pria dan berkembang menjadi janin yang matang. Pada peristiwa kehamilan ini banyak terjadi perubahan besar pada tubuh seorang ibu, baik perubahan fisik seperti perubahan bentuk dan berat badan, perubahan biokimia, fisiologis, bahkan psikologis yang merupakan akibat dari pertumbuhan janin dalam kandungan ibu (Mulyati, 2018).

Masalah kesehatan ibu dan anak merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian lebih karena berdampak besar terhadap pembangunan di bidang kesehatan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia (BPPD Banten, 2019). Salah satu indikator derajat kesehatan masyarakat adalah Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Semakin tinggi angka kematian ibu dan bayi di suatu negara, maka dapat ditentukan status kesehatan negara tersebut buruk (Kemenkes RI, 2018). Hal ini dikarenakan ibu hamil dan bayi merupakan kelompok rentan yang memerlukan pelayanan maksimal dari tenaga kesehatan, salah satu bentuk pelayanan yang harus diberikan kepada ibu bersalin adalah pendampingan oleh tenaga kesehatan (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Dalam beberapa tahun terakhir, telah diakui dan diterima secara luas bahwa kematian maternal yang seharusnya dapat dicegah merupakan pelanggaran terhadap hak-hak asasi perempuan. Secara global, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tercatat sebesar 177 kematian per 100 ribu kelahiran hidup pada 2017. Rasio itu sudah lebih baik dari belasan tahun sebelumnya yang lebih dari 200 kematian

per 100 ribu kelahiran hidup. Namun, AKI Indonesia masih ketiga tertinggi di Asia Tenggara (World Bank, (Lidwina, 2021)). Beberapa keadaan yang dapat menyebabkan kondisi ibu hamil menjadi berisiko mengalami komplikasi selama kehamilan dan persalinan antara lain adalah ibu hamil yang menderit diabetes, hipertensi, malaria, empat terlalu (terlalu muda <20 tahun, terlalu tua >35 tahun, terlalu dekat jaraknya, terlalu banyak anaknya) dan anemia yaitu kadar hemoglobin <11 g/Dl (Kemenkes, 2015).

Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi pada trimester kedua dan ketiga yang dapat mengakibatkan ketegangan otot dan kelelahan (Siti Tyastuti, 2016). Kelonggaran sendi yang diakibatkan oleh peningkatan hormon relaksin yang meningkat secara bertahap dan menetap pada akhir kehamilan dianggap sebagai salah satu etiologi nyeri punggung bawah dan nyeri pinggul pada pasien hamil (Casagrande, 2015). Nyeri punggung dapat berkisar dari ketidaknyamanan ringan hingga nyeri yang menyiksa. Fenomena nyeri punggung ibu hamil merupakan salah satu keluhan yang paling banyak dilaporkan, berkisar antara 50% hingga 70%, berdasarkan penelitian sebelumnya di beberapa negara (Yan et al, 2014), bahkan 8% diantaranya mengakibatkan pada disabilitas berat (Le, 2016). Saat rahim membesar, pusat gravitasi pada ibu hamil akan bergerak maju. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh ini dapat menyebabkan kelengkungan lumbal (*lordosis*) dan kelengkungan toraks tulang belakang kompensasi (*kyphosis*). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan keempat dan kesembilan kehamilan dan akan berlangsung hingga 12 minggu setelah melahirkan (Geta, 2020).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa, Febriana, et al., (2014) dalam

Miratu M (2015) nyeri punggung sering diperparah dengan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. *Backache* ditemukan pada 45% ibu hamil, meningkat 69% pada minggu ke-28 (Yosefa, Febriana dkk, 2014). Nyeri punggung yang tidak segera diobati akan mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan nyeri punggung pasca partum (Lilis, 2019; Rejeki & Fitriani, 2019) dan nyeri punggung kronis yang akan semakin sulit diobati atau disembuhkan (Wahyuni *et al.*, 2016).

Tingkat prevalensi tinggi nyeri punggung selama kehamilan telah dilaporkan dari Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika, serta di antara wanita kelas atas di Nigeria. Di antara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 (Kristiansson, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia, dan Swedia, prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70,86% (Gutke, 2017). Hasil penelitian Ramachandra (2017) di India menyebutkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil. Menurut penelitian Apriliyani (2015), prevalensi ibu hamil yang merasakan nyeri punggung bawah di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% (dalam Wardhani, 2017). Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.291.143 orang. Hasil dari berbagai laporan juga disebutkan, penelitian pada ibu hamil di Indonesia pada tahun 2017, wanita yang mengalami nyeri punggung sampai 90% selama kehamilan sehingga

menempatkan nyeri punggung sebagai gangguan yang serius pada kehamilan (Mualimah, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah memberikan pendidikan kesehatan mengenai pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya dengan olahraga. Yoga merupakan suatu tindakan asuhan sayang ibu sehingga akan meningkatkan rasa aman, meningkatkan kualitas hidup terutama bagi ibu hamil (Lina, 2018). Yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, karena dengan melakukan yoga secara teratur, maka akan menemukan gerakan-gerakan yang dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang sering dirasakan selama kehamilan, salah satunya adalah nyeri punggung (Aprilia, Y. 2016). Latihan prenatal yoga untuk kehamilan berfokus pada ritme pernapasan, mengutamakan keamanan dan kenyamanan sehingga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Dalam latihan prenatal yoga akan mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. Latihan prenatal yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat badan bayi lahir dan mengurangi kejadian prematuritas dan komplikasi persalinan (Rusmita E, 2015).

Prenatal yoga (yoga dalam kehamilan) adalah keterampilan untuk mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian yang komprehensif, baik fisik, psikologis, dan spiritual. Yoga prenatal dapat membantu ibu hamil mengontrol pikiran, keinginan, dan reaksinya terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan meliputi berbagai relaksasi, penyesuaian postur, pernapasan, dan meditasi (Mediarti *et al.*, 2014). Tujuan dari prenatal yoga adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses

persalinan. Dengan persiapan yang matang, ibu akan lebih percaya diri dan lebih yakin untuk menjalani persalinan dengan lancar dan aman (Pratigny, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa sebelum dilakukan prenatal care yoga, sebagian besar ketidaknyamanan yang dirasakan ibu adalah sakit pinggang sebanyak 21 orang (65,6%) dan setelah dilakukan pelatihan prenatal care yoga 4x selama 4 minggu berturut-turut responden merasakan pengurangan pada ketidaknyamanan yang berjumlah 15 orang (46,9%) (Gustina, 2020). Penelitian yang lain tentang pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil menunjukkan hasil yang signifikan, diantaranya yang dilakukan oleh Rafika (2018) yang menemukan perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga, yaitu *pre-test* uji 7,56% dan *post-test* uji 4,06%. Begitu pula yang dilakukan oleh Hamidiyanti, dkk (2020) mendapati hasil *pre-test* yaitu 12,76% dan hasil *post-test* 12,17%. Nurhayati dkk (2019) juga meneliti tentang pengurangan ketidaknyamanan kehamilan trimester III melalui senam yoga mendapatkan hasil yaitu ibu hamil yang mengalami kenyamanan setelah mengikuti senam yoga 54,8% dan yang tidak mengalami kenyamanan 45,2%. Wulandari, dkk (2020) juga meneliti tentang pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ditemukan sebelum dilakukan prenatal yoga 5,11% dan sesudah dilakukan prenatal yoga berubah menjadi 3,83% yang artinya terjadi penurunan nyeri punggung dengan  $p$  value  $0,000 < 0,05$  (taraf signifikansi).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Wulan Singopuran Kartasura pada tanggal 18 Desember 2022 terdapat 20 ibu hamil yang berkunjung ke PMB Wulan Singopuran Kartasura, serta didapatkan 8 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri

punggung dalam kehamilannya. Banyak ibu hamil yang mengalami keluhan dan tidak mengetahui cara penanganannya, namun ada beberapa yang melakukan relaksasi, pengaturan posisi tubuh ketika ibu mengalami nyeri punggung. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wulan Singopuran Kartasura.

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Pre-Eksperimental* menggunakan rancangan *One Group Pretest – Posttest Design*. Penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan observasi sebanyak dua kali sebelum eksperimen (*pretest*) dan sesudah eksperimen (*posttest*) pada subjek penelitian. Tujuan *One Group Pretest-Posttest Design* ini adalah untuk mengetahui pengaruh tindakan terhadap kelompok eksperimen (Sugiyono, 2016). Penelitian ini telah mendapatkan izin dari komite etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada No.1285/UKH.L.02/EC/V/2023 tanggal 23 Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB Wulan Singopuran Kartasura yang berjumlah 35 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB Wulan Singopuran Kartasura yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Teknik *accidental sampling*. Selanjutnya data diambil menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Data kemudian dianalisis dengan Uji Shapiro Wilk dan Uji Wilcoxon Signed Rank Test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, dilakukan intervensi kepada 35 ibu hamil. Dari 35

responden tersebut semua sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu**

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
21	1	2,9
23	2	5,7
25	5	14,3
27	4	11,4
28	10	28,6
29	3	8,6
30	5	14,3
33	5	14,3
Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang berusia 28 tahun sebanyak 10 responden (28,6%) dan usia yang paling sedikit 21 tahun (2,9%). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ni'amah (2020) menyatakan usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Karena pada usia 35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta penyulit selama masa kehamilan dan persalinan.

Pada usia 20-30 tahun merupakan kategori aman dalam kehamilan dan persalinan, karena fungsi fisiologis tubuh dan fungsi reproduksi masih bekerja secara normal. Pada masa ini, kepribadian seorang wanita sudah siap secara kognitif, perkembangan intelegensia dan pola pikir sudah matang. Ibu dalam masa kehamilan yang mengikuti prenatal yoga akan lebih siap secara fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan nantinya (Wahyuni, 2013).

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Kehamilan**

Umur Kehamilan (Minggu)	Frekuensi	Persentase (%)
29	5	14,3
30	3	8,6
34	4	11,4
35	4	11,4
36	8	22,9
37	10	28,6
38	1	2,9
Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden umur kehamilan 37 minggu sebanyak 10 responden (28,6%) dan umur kehamilan yang paling sedikit 38 tahun (2,9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Halimatus sakhiah & Miko (2016) yang menemukan bahwa kehamilan responden mayoritas multigravida sebanyak 76,87%. Semakin besar usia kehamilan akan semakin membuat ibu merasakan nyeri pada punggung karena terjadi penekanan kepala bayi.

Widyawati dan Shahrul (2013) mengatakan bahwa dengan pertimbangan pada usia kehamilan lebih dari 22 minggu keadaan janin dan plasenta telah terbentuk sempurna. Pertambahan berat badan ibu juga semakin meningkat pada usia kehamilan yang terus meningkat sehingga menyebabkan titik berat ibu hamil akan berubah, kedudukan tulang panggul melemah, dan ibu mulai merasakan ketidaknyamanan terhadap perubahan tubuhnya.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan**

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga	19	54,3
Karyawan Swasta	10	28,6
Wirausaha	4	11,4
PNS	2	5,7
Total	35	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga sebanyak 19 responden (54,3%) dan pekerjaan yang paling sedikit yaitu PNS sebanyak 2 responden (5,7%). Sejalan dengan penelitian Saudia & Sari (2018) terlihat bahwa dari 30 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung rata-rata merupakan kelompok ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebesar 57%. Hasil penelitian ini sejalan penelitian Rafika (2018), terkait efektifitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III kebanyakan respondennya adalah ibu hamil yang tidak bekerja atau sebagai IRT sebesar 62,5%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa pekerjaan merupakan suatu aktivitas yang berbeda-beda pada setiap individunya, demikian pula dengan respon nyeri yang dimiliki seseorang akan berbeda-beda pula. Keadaan ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Manyozo et al, 2019) yang berpendapat bahwa aktivitas sehari-hari dapat mempengaruhi nyeri punggung bawah dan berdampak negatif pada kemampuan ibu hamil untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti perawatan diri, berjalan, duduk, dan keterlibatan dalam aktivitas seksual.

**Tabel 4.4 Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga**

Variabel	Skala	Frekuensi	Persentas e (%)
Nyeri ringan	1	2	5,7
	2	12	34,3
	3	6	17,1
Nyeri sedang	4	6	17,1
	5	9	25,7
Total		35	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga paling banyak mengalami nyeri ringan (skala 2) dengan jumlah 12 responden (34,3%), skala 3 sejumlah 6 responden (17,1%), nyeri sedang pada skala 4 sejumlah 6 responden (17,1%), skala 5 sejumlah 9 responden (25,7%).

Menurut Wahyuni (2018) nyeri punggung pada wanita hamil adalah suatu kondisi sindrom klinis yang ditandai adanya nyeri lokal atau ketidaknyamanan di daerah punggung karena janin di dalam kandungan menimbulkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot punggung dan abdomen sehingga mengakibatkan nyeri punggung. Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada wanita hamil meliputi usia kehamilan, pekerjaan atau aktivitas, postur tubuh, riwayat nyeri punggung sebelumnya, kenaikan berat badan dan perubahan hormonal.

Hasil analisa data dan sumber yang didapat peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebelum diberikan prenatal yoga responden mayoritas mengalami nyeri punggung ringan sejumlah 12 orang. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terjadi karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti prenatal yoga.

**Tabel 4.5 Nyeri Punggung Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga**

Variabel	Skala	Frekuensi	Persentas e (%)
Tidak nyeri	0	20	57,1
Nyeri ringan	1	11	31,4
	2	4	11,4
	Total	35	35

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung sesudah dilakukan prenatal yoga paling banyak mengalami tidak mengalami nyeri (skala 0) dengan jumlah 20 responden (57,1%), nyeri ringan skala 1 sejumlah 11 responden (31,4%), skala 2 sejumlah 4 responden (11,4%).

Penelitian yang dilakukan oleh kelompok ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan tindakan prenatal yoga mengalami perubahan penurunan yang signifikan yaitu dengan rata-rata penurunan 2,68. Hal ini menunjukkan bahwa dibandingkan dengan skala nyeri sebelum diberikan prenatal yoga terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan prenatal yoga. Menurut Widyastuti (2021), pengelolaan yang tepat dalam mengurangi nyeri punggung akan membantu meningkatkan kualitas hidup dan mencegah keluhan yang lebih berat menjelang persalinan (Kusumawati & Jayanti, 2018).

**Tabel 4.6 Pengaruh Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga**

Variabel	N	Mean	SD	P
Nyeri punggung sebelum prenatal yoga	35	3,22	1,33	0,000
Nyeri punggung setelah prenatal yoga	35	0,54	0,70	0,000

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri punggung sebelum diberikan prenatal yoga adalah 3,23 dan rata-rata nyeri punggung setelah diberikan prenatal yoga adalah 0,54. Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil p-value  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung sebelum dan sesudah

melakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, prenatal yoga memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa prenatal yoga merupakan olahraga yang aman dan efektif membantu ibu hamil untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah (Octavia, 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Wang SM, 2014) bahwa untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu selama kehamilan dapat menggunakan pengobatan komplementer dan alternatif terapi salah satunya yoga sebanyak 40,6 %. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh (Devi dkk, 2014) menjelaskan bahwa yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III.

Hasil analisa data dan sumber yang didapat peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden dapat diketahui bahwa mayoritas usia ibu yaitu berusia 28 tahun (28,6%), mayoritas usia kehamilan yaitu 37 minggu (28,6%), dan mayoritas pekerjaan ibu hamil yaitu ibu rumah tangga (54,3%) di PMB Wulan Singopuran Kartasura.
2. Pengaruh nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga menunjukkan responden yang mengalami nyeri ringan pada skala 2 sebanyak 12 responden (34,3%).
3. Pengaruh nyeri punggung sesudah dilakukan prenatal yoga menunjukkan

- responden yang tidak mengalami nyeri sebanyak 20 responden (57,1%).
4. Terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wulan Singopuran Kartasura dengan  $p \text{ value } 0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

#### **SARAN**

1. Bagi PMB Wulan Singopuran Kartasura  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimasukkan ke jadwal harian dalam asuhan kebidanan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan penelitian ini dijadikan referensi yang digunakan oleh mahasiswa untuk menambah pengetahuan di bidang Kesehatan dan di bidang maternitas, yaitu tentang pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung yang dialami ibu hamil.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel-variabel yang berhubungan dengan berkurangnya intensitas nyeri punggung.
4. Bagi Peneliti  
Penelitian ini sebagai media pembelajaran dalam menerapkan metode penelitian yang di dapatkan selama menempuh perkuliahan dan mendapatkan pengetahuan serta pengalaman dalam proses penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada pembimbing yang telah membimbing mulai dari

proposal hingga hasil. Terima kasih kepada penguji yang telah memberikan saran dan kritik. Terima kasih kepada seluruh responden, kepada Kepala Puskesmas Payung Sekaki yang telah memberikan izin penelitian. Terima kasih kepada keluarga, rekan peneliti dan asisten yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada peneliti.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, A.R. and Dewi, A.P. (2020) Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III, 3(1), pp. 24–31.
- Amin, M., & Novita, N. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i1.1283>
- Carolyn, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Program Studi DIV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta Corresponden author: 13(September), 174–183.
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Devi M. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan kesehatan*, volume 1, no 1, Oktober 2014.;:47-53.
- Dyah, P. *et al.* (2020) Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Yang Mengalami

- Nyeri Punggung, 15(2), pp. 72–79.
- Dyah, P., Cahyani, P., Gusti, N., Sriasih, K., & Gunapria, M. W. (2020). *Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Yang Mengalami Nyeri Punggung*. 15(2), 72–79.
- Holden SC, 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. *Global Advance in Health and Medicine* Vol 8 No 1 Tahun 2019,1–11.
- Indriyani, T. & Muhayah, A. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Di Klinik Pratama Ratna Komala , Bekasi Tahun 2018. *J. Ilm. Kesehat. Delima* 4, 29–36 (2018).
- Kesehatan, F.I. *et al.* (2020) ‘Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan Di Desa Wonorejo Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo Ana Yuliana, 2 Tri Wahyuni’, 10(2).
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F. and Kebidanan, P.S. (2019) ‘Reduksi Ketidakyamanan Kehamilan Trimester III *Reducing The Uncomfortabltiy Of Pregnancy Trimester III Through Yoga Gymnastic*’, 1, pp. 167–171.
- Octavia, M.(2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. Yogyakarta : STIKES Yogyakarta
- Punggung, N., Ibu, P., Trimester, H., Di, I. I. I., Ny, P. M. B., Sari, P., Surabaya, A. K. E. B., B, A. R., Kes, M., & Utami, N. S. (2022). Efektivitas gerakan yoga cat & cow terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di pmb ny. dian puspa sari, a.md.keb. surabaya.
- Rejeki, S. T. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Lia Azahra Mom & Baby. 3(2), 67–72.
- Riansih, C., Studi, P., Kebidanan, D., Permata, P., & Yogyakarta, I. (2022). 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*. 13, 54–61.
- Ruliati. (2019). Penanganan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Studi Di Pmb Lilis Suryawati Sst., M. Kes Kabupaten Jombang (*Handling Of Back Pain In Pregnant Trimester Third Study At PMB Lilis. Well Being*, 4(1), 4–1.
- Sari, Maiseptya Ruri, dkk. 2020. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil.Vol 15, No 1. (diakses pada tanggal 05 Januari 2021)
- Sri, K., & Batubara, D. (2019). Artikel Penelitian Efektifitas *Metode William’s Flexion* dan Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Tanjungpinang Tahun 2019. 9(4), 419–425.
- Suryaningsih, M. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Bangkalan.

*NURSING UPDATE*: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-  
ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-  
2871, 1(2), 37-  
45.<https://doi.org/10.36089/nu.v1i2.55>.

- Tanjung Rejeki, S., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 67–72.
- Wahyuni, R. (2020). Mempersiapkan Persalinan dengan *Yoga Pregnancy*. 2, 2014–2017.
- Widhayanti R. (2019). Kelas Prenatal Yoga Mengatasi Nyeri Punggung Dan Kram: Persepsi Ibu Hamil Trimester 3. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 10(1), 1–12.
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Yosefa, Febriana, dkk. 2013. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. Vol 1, No 1. (diakses pada tanggal 05 Januari 2021)
- Yuniza, Y., Tasya, T., & Suzanna, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.32539/jks.v8i2.15951>

