

# EFEKTIVITAS YOGA SURYA NAMASKAR TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MOJOLABAN KABUPATEN SUKOHARJO

**Siti Fatimah, Hutari Puji Astuti**

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: [fatimtimah402@gmail.com](mailto:fatimtimah402@gmail.com)

## **Abstrak**

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan kondisi klinis yang sangat penting, karena memiliki efek yang cukup signifikan pada kualitas hidup ibu hamil, kesehatan sehingga perlu manajemen yang tepat untuk mengatasi. Yoga suryanamaskar adalah perpaduan olah tubuh, pemusatan pikiran dan mental yang memiliki manfaat untuk peregangan persendian. Tujuan penelitian adalah untuk menentukan efektivitas yoga surya namaskar terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode quasy experiment menggunakan one group pre test post test design. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Mojolaban Sukoharjo sejumlah 30 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Yoga Suryanamaskar efektif untuk menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskemas Mojolaban ( $p$  value  $0,000 \leq 0,05$ ).

Kata kunci: Yoga Suryanamaskar, nyeri punggung, ibu hamil

## **Abstract**

*Back pain in pregnant women is a very important clinical condition, because it has a significant effect on the quality of life of pregnant women, so it needs proper management to overcome it. Suryanamaskar yoga is a combination of body exercises, mind and mental concentration which has the benefit of stretching joints. The research purpose was determined the effectiveness of Surya Namaskar yoga for back pain in the third trimester of pregnant women in the Working Area of the Mojolaban Public Health Center, Sukoharjo Regency. The research type is a quantitative research, used the quasy experimental method with one group pre test post test design. The research sample was third trimester pregnant women who carried out examinations at the Mojolaban Sukoharjo Public Health Center, a total of 30 pregnant women. The sampling technique is total sampling. Data analysis techniques used univariate and bivariate analysis. The results showed that Yoga Suryanamaskar is effective for reducing the level of back pain in third trimester pregnant women at the Mojolaban Public Health Center ( $p$  value  $0.000 \leq 0.05$ ).*

*Keywords: Yoga Suryanamaskar, back pain, pregnant women*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah proses alamiah yang dialami oleh perempuan, selama kehamilan terjadi terdapat perubahan-perubahan yang didalam tubuh yang bersifat fisiologis. Masa kehamilan atau disebut juga masa konsepsi terjadi dalam 280 hari, yang dihitung mulai hari pertama haid terakhir, jika diakumulasikan dalam minggu sekitar 40 minggu (WHO, 2016).

Kehamilan merupakan keadaan yang dialami oleh seorang wanita, yang meliputi perubahan secara anatomis, fisiologis, psikologis serta perubahan sosial. Perubahan yang terjadi dimasa kehamilan menyebabkan ibu merasa tidak nyaman, seperti perubahan pada sistem gastrointestinal, sistem kardiovaskuler, sistem endokrin, sistem urinary dan sistem muskuloskeletal. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil berbeda-beda di setiap trimester, namun yang paling sering terjadi adalah nyeri punggung. Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil merupakan bagian dari adaptasi fisiologis dimana terjadi peregangan antara tulang belakang yang menyesuaikan usia kehamilan.

Ibu hamil di trimester III mengalami beberapa perubahan fisik secara signifikan, ditandai dengan beberapa keluhan yang menyebabkan ketidaknyamanan. Salah satu keluhan yang dialami oleh ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung, nyeri punggung pada ibu hamil merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III (Emília et al., 2017). Nyeri punggung pada ibu hamil dapat disebabkan oleh peningkatan ukuran rahim dengan adanya pertumbuhan janin, dimana posisi perut ibu condong kedepan sehingga perlu menjaga keseimbangan dengan menarik punggung kearah belakang. Keadaan ini menyebabkan ibu cepat lelah dan membuat posisi anatomis ibu membungkuk. Nyeri yang dialami terjadi pada 70% ibu hamil sehingga dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan dapat menyebabkan gangguan emosional (Katonis et al., 2014).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Emilia (2017) menyebutkan bahwa rasa nyeri dipunggung seperti sensasi terbakar frekuensi nyeri terasa terus-menerus (Emília et al., 2017). Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada 249 ibu hamil prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil sebesar 69% yang disertai dengan gangguan tidur, gangguan aktivitas, dan gangguan seksualitas (Manyozo et al., 2019). Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan kondisi klinis yang sangat penting, karena memiliki efek yang cukup signifikan pada kualitas hidup ibu hamil, kesehatan sehingga perlu manajemen yang tepat untuk mengatasi (Arovah et al., 2022).

Prevalensi kehamilan dengan nyeri punggung, bervariasi disetiap trimesternya, berdasarkan hasil survey yang dilakukan di beberapa negara 20%-90% mengalami nyeri punggung seperti di negara Kanada, Nepal, Amerika Serikat, Eropa serta beberapa negara di Afrika menyebutkan bahwa nyeri punggung yang dialami juga mengganggu berbagai aktivitas sehari-hari (Manyozo et al., 2019).

Intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil bahwa aktivitas atau olahraga ringan yang dapat meningkatkan efek relaksasi dan peregangan pada otot-otot seperti otot panggul, otot tulang belakang dan tulang pelvic. Latihan dapat dilakukan oleh ibu hamil diusia kehamilan lebih dari 12 minggu tanpa resiko. Aktivitas

tersebut seperti pijat relaksasi, berenang, senam panggul, yoga, dan senamhamil (Haakstad & Bø, 2015).

Yoga memiliki beberapa jenis salah satunya adalah yoga surya namaskar. Yoga suryanamaskar adalah perpaduan olah tubuh, pemusatan pikiran dan mental yang memiliki manfaat untuk peregangan persendian. Peregangan yang dilakukan dalam gerakan suryanamaskar bermanfaat untuk memperluas jangkauan gerak persendian sehingga membantu meminimalkan kekakuan (Wirawan, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gavin (2020) mengatakan bahwa Yoga yang dilakukan pada ibu hamil tidak memberikan dampak negatif pada kehamilan tersebut, namun malah memberikan dampak positif seperti peningkatan sirkulasi ke janin, peregangan otot pelvic dan tulang belakang serta meningkatkan kenyamanan ibu (Gavin et al., 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Martin (2014) yang menyimpulkan bahwa rangkaian intervensi yoga yang didalamnya memuat Surya Namaskar sebagai bagian gerakannya memberikan efek positif untuk mengurangi nyeri punggung.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Malhotra (2017) menyebutkan bahwa suryanamaskar dapat mempengaruhi persepsi nyeri, tidak menimbulkan dampak cedera pada tubuh, meningkatkan fokus dan menjaga tubuh tetap rileks, suryanasmakar merupakan *pain management* yang dapat dilakukan secara mandiri.

Hasil observasi di Puskesmas Mojolaban didapatkan data jumlah ibu hamil trimester 1, 2, dan 3 pada bulan Oktober 2022 sebanyak 104 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Mojolaban pada 10 ibu hamil trimester III dengan metode wawancara, 8 dari 10 ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan durasi yang cukup lama dan mengganggu aktivitas sehari-hari, 6 dari 10 ibu hamil tidak mengikuti prenatal yoga. Mereka mengatakan bahwa nyeri punggung yang dialami semenjak kehamilan menginjak trimester II.

Dari paparan fenomena tersebut perlu diberikan intervensi untuk mengurangi nyeri secara non farmakologis pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban. Pemberian terapi yoga surya namaskar memiliki manfaat secara fisik yaitu berpotensi dalam meningkatkan kekuatan serta fleksibilitas otot punggung dan perut sehingga memperbaiki postur dan mobilitas, hal ini berkaitan erat dengan penurunan persepsi nyeri yang di peroleh dari peningkatan vaskularisasi keseluruhan tubuh. Sehingga melalui penerapan yoga surya namaskar ini nyeri punggung yang dialami ibu hamil di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo dapat teratasi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode eksperimen semu (*quasy-experiment*). Rancangan penelitian yang

digunakan pada penelitian ini adalah *one group pre test post test design* dimana tidak menggunakan kelompok pembandingan (*control*), namun sebelumnya kelompok tersebut sudah dilakukan observasi *pretest* sehingga peneliti dapat membandingkan perubahan setelah dilakukan eksperimen (Sugiyono, 2016).

Sampel penelitian ini ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Mojolaban Sukoharjo sejumlah 30 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Notoatmodjo, 2018).

Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariate adalah teknik analisis data pada satu variabel secara mandiri, setiap variabel dianalisis tanpa dihubungkan dengan variabel lainnya. Analisis univariat adalah metode analisis dasar yang hasil pengukurannya berbentuk angka atau yang sudah diolah menjadi bentuk presentase. Analisa bivariat bertujuan untuk menentukan efektivitas yoga suryanamaskar terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Analisis data menggunakan uji non parametik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Data dianalisis dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science (SPSS)*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah Responden	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
< 20 tahun	1	3,3
21-35 tahun	25	83,3
>35 tahun	4	13,3
<b>Pendidikan</b>		
SMP	6	20,0
SMA	19	63,3
Diploma	3	10,0
Sarjana	2	6,7
<b>ANC</b>		
> 6 kali	13	43,3
< 6 kali	17	56,7

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden mayoritas adalah berusia 21-35 tahun yaitu 25 orang (83,3%); ibu hamil dengan pendidikan SMA yaitu sebanyak 19 orang (63,3%); dan ibu hamil yang melaksanakan ANC kurang dari 6 kali sampai dengan usia kehamilan saat ini yaitu sebanyak 17 orang (56,7%).

## 2. Tingkat Nyeri punggung Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Yoga Suryanamaskar

Tabel 2. Tingkat Nyeri punggung Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Yoga Suryanamaskar

Tingkat nyeri punggung	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Minimal	8	26,7	21	70,0
Sedang	19	63,3	9	30,0
Parah	3	10,0	0	0,0
Sangat Parah	0	0,0	0	0,0
Tidak mampu melakukan aktivitas	0	0,0	0	0,0
Jumlah	30	100	30	100
Rata-rata	13,97	Sedang	8,67	Minimal

Tabel 2. menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung sebelum dilaksanakan Yoga Suryanamaskar, nyeri punggung minimal sebanyak 8 orang (26,7%), nyeri punggung sedang sebanyak 19 orang (63,3%), dan nyeri punggung parah sebanyak 3 orang (10,0%), dan tidak ada yang mengalami tingkat nyeri sangat parah, dan tidak mampu melakukan aktivitas. Setelah dilaksanakan tindakan Yoga Suryanamaskar, ibu hamil yang merasakan nyeri punggung minimal sebanyak 21 orang (70,0%), nyeri punggung sedang sebanyak 9 orang (30,3%), dan tidak ada yang merasakan tingkat nyeri parah, sangat parah, dan tidak mampu melakukan aktivitas. Nilai rata-rata sebelum tindakan Yoga Suryanamaskar adalah 13,97 (nyeri punggung sedang), setelah dilaksanakan Yoga Suryanamaskar turun menjadi 8,67 (nyeri punggung minimal). Hasil ini menunjukkan bahwa tindakan Yoga Suryanamaskar dapat menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Mojolaban.

## 3. Efektivitas Yoga Surya Namaskar terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Tabel 3 Hasil Uji Bivariat

Nyeri Punggung	Min	Max	Mean	SD	Asymp. Sig. (2-tailed)
Sebelum Tindakan	8	22	13,97	3,864	0,000
Setelah Tindakan	3	16	8,67	3,565	

Tabel 3 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed* value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat perbedaan tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilaksanakan tindakan Yoga Suryanamaskar. Sehingga dapat dinyatakan bahwa Yoga Suryanamaskar efektif untuk menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo

#### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah berumur 21-35 tahun. Menurut Prawirohardjo (2015) usia merupakan variabel yang penting dalam mempengaruhi nyeri pada individu. Nyeri punggung pada ibu hamil dirasakan oleh semua usia terutama usia <20 tahun, dikarenakan ibu belum siap untuk menghadapi kehamilan. Tetapi dengan banyaknya usia hamil pada usia 20-35 tahun maka usia tersebut pun dipastikan banyak yang mengalami nyeri punggung terutama pada trimester III.

#### b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah berpendidikan SMA. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuan dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan suatu masalah (Notoatmodjo, 2018)

#### c. Karakteristik Responden Berdasarkan Kunjungan ANC

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah melaksanakan ANC kurang dari 6 kali sampai dengan usia kehamilan saat ini yaitu 17 orang atau 56,7%. *Antenatal Care* selama kehamilan untuk mendeteksi dini terjadinya resiko tinggi terhadap kehamilan dan persalinan juga dapat menurunkan angka kematian ibu dan memantau keadaan janin. Setiap wanita hamil ingin memeriksakan kehamilannya, bertujuan untuk mendeteksi kelainan-kelainan yang mungkin ada atau akan timbul pada kehamilan tersebut cepat diketahui, dan segera dapat diatasi sebelum berpengaruh tidak baik terhadap kehamilan tersebut dengan melakukan pemeriksaan *Antenatal Care*. *Antenatal Care* (ANC) adalah pelayanan kesehatan oleh tenaga profesional untuk ibu selama masa kehamilannya yang dilaksanakan sesuai dengan standar pelayanan antenatal yang ditetapkan. Kunjungan ibu hamil ke pelayanan kesehatan dianjurkan minimal 6 kali yaitu 2 kali pada trimester I, 1 kali pada trimester II dan minimal 3 kali pada trimester III (Kemenkes, 2020).

## **2. Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo Sebelum Dilaksanakan Yoga Surya Namaskar**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa tingkat nyeri punggung sebelum dilaksanakan Yoga Suryanamaskar, nyeri punggung minimal sebanyak 8 orang (26,7%), nyeri punggung sedang sebanyak 19 orang (63,3%), dan nyeri punggung parah sebanyak 3 orang (10,0%), dan tidak ada yang mengalami tingkat nyeri sangat parah, dan tidak mampu melakukan aktivitas. Nilai rata-rata sebelum tindakan Yoga Suryanamaskar adalah 13,97 (nyeri punggung sedang).

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 (Utami, 2022).

Pada saat hamil, nyeri punggung bawah sering terjadi dan cenderung meningkat seiring dengan kemajuan usia kehamilan. Pada beberapa kasus, nyeri punggung bawah menyebar ke pantat hingga kaki, bahkan beberapa bulan setelah melahirkan. Hal ini menyebabkan keluhan insomnia, penurunan produktivitas, penggunaan obat farmakologis, stres, dan depresi. Upaya pencegahan dan penanganan secara komplementer dapat diterapkan untuk masalah tersebut (Gutke et al., 2018)

## **3. Tingkat Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo Setelah Dilaksanakan Yoga Surya Namaskar**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan tindakan Yoga Suryanamaskar, ibu hamil yang merasakan nyeri punggung minimal sebanyak 21 orang (70,0%), nyeri punggung sedang sebanyak 9 orang (30,3%), dan tidak ada yang merasakan tingkat nyeri parah, sangat parah, dan tidak mampu melakukan aktivitas. Nilai rata-rata setelah dilaksanakan Yoga Suryanamaskar turun menjadi 8,67 (nyeri punggung minimal). Hasil ini menunjukkan bahwa tindakan Yoga Suryanamaskar dapat menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil di Puskemas Mojolaban.

Senam Yoga Suryanamaskar merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Yoga Suryanamaskar 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. Yoga Suryanamaskar pada kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III. Yoga Suryanamaskar yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Girsang, 2022).

Gerakan dinamis dalam setiap langkah Suryanamaskar membuat tubuh berkontraksi dan melebarkan otot secara bergantian serta mengencangkan persendian. Hal ini membuat darah yang stagnan di otot dan persendian yang tidak aktif dialihkan kembali ke ginjal dan paru-paru untuk dimurnikan. Latihan Suryanamaskar yang teratur memastikan berfungsinya otot dan persendian tubuh dengan baik dan efisien, tetapi juga menstimulasi organ dalam. Terutama lambung dan organ perut lainnya karena melibatkan alternatif peregangan dan kompresi pada area perut. Suryanamaskar juga meningkatkan gerak peristaltik usus, menstimulasi sirkulasi darah ke seluruh tubuh, memijat, dan mengencangkan ginjal sehingga limbah dapat dikeluarkan secara efisien dari tubuh dengan nyaman, dan membantu tubuh menghilangkan racun melalui peningkatan keringat. Suryanamaskar meningkatkan pertukaran gas di alveoli dan dengan demikian meningkatkan laju respirasi. Sistem kekebalan melindungi tubuh terhadap agen penyebab penyakit melalui produksi antibodi dan mekanisme lainnya. Suryanamaskar meningkatkan efisiensi sistem kekebalan tubuh (Venkatesh dan Vandhana, 2022).

Setelah melakukan Yoga Suryanamaskar terdapatnya perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan Yoga Suryanamaskar pada ibu hamil TM III di Puskesmas Mojolaban. Yoga Suryanamaskar dapat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III yaitu dengan gerakan-gerakan yoga yang lembut yang dilakukan secara berulang. Gerakan-gerakan tersebut tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga membantu dalam memperoleh posisi tubuh yang benar dimana hal tersebut bisa mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil TM III serta dapat membuat ibu merasa nyaman dalam melakukan aktivitasnya.

#### **4. Efektivitas Yoga Surya Namaskar terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo**

Hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed* value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat perbedaan tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilaksanakan tindakan Yoga Suryanamaskar. Sehingga dapat dinyatakan bahwa Yoga Suryanamaskar efektif untuk menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban.



Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosita, et al., (2022) yang menyatakan bahwa analisa data menggunakan uji spearman rank didapatkan dengan nilai signifikan  $0,000 < \alpha = 0,05$  menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian Girsang (2022) dan Ainiyah, et al, (2022) menyatakan bahwa penelitian ini terdapat efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Gavin (2020) mengatakan bahwa Yoga yang dilakukan pada ibu hamil tidak memberikan dampak negatif pada kehamilan tersebut, namun malah memberikan dampak positif seperti peningkatan sirkulasi ke janin, peregangan otot pelvic dan tulang belakang serta meningkatkan kenyamanan ibu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Malhotra (2017) menyebutkan bahwa suryanamaskar dapat mempengaruhi persepsi nyeri, tidak menimbulkan dampak cedera pada tubuh, meningkatkan fokus dan menjaga tubuh tetap rileks, suryanamaskar merupakan *pain managment* yang dapat dilakukan secara mandiri.

Yoga suryanamaskar bermanfaat untuk sistem muskuloskeletal, jantung, gastrointestinal, sistem syaraf pusat, respirasi dan sistem endokrin. Gerakan yoga suryanamaskar menyebabkan peregangan pada organ gigestive seperti usus dan lambung yang menyebabkan organ tersebut bekerja dengan baik seperti merangsang gerakan peristaltik usus sehingga dapat menghilangkan kelebihan gas dan sembelit. Gerakan yoga suryanamaskar area tulang belakang menekuk dan teregang yang bermanfaat untuk merangsang sirkulasi darah ke seluruh tulang belakang dan otak yang mempengaruhi sistem syaraf. Suryanamaskar memiliki 7 postur gerakan, gerakan-gerakan suryanamaskar melatih peregangan dengan memperluas jangkauan rentang gerak sendi. Didalam suryanamaskar mengenal *stretching* atay peregangan pada otot yang berfungsi untuk mengelastikan aktin dan miosin serta menurunkan ketegangan otot (Venkatesh & Vandhana, 2022).

## **KESIMPULAN**

1. Karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah berusia 21-35 tahun (25 orang atau 83,3%), berpendidikan SMA (19 orang atau 63,3%), dan melaksanakan ANC lebih dari empat kali (18 orang atau 60,0%)..
2. Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban sebelum dilaksanakan yoga suryanamaskar termasuk dalam kategori nyeri sedang (19 orang atau 63,3%).
3. Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban sesudah dilaksanakan yoga suryanamaskar termasuk dalam kategori nyeri minimal (21 orang atau 70,0%).

4. Yoga Suryanamaskar efektif untuk menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban (p value  $0,000 \leq 0,05$ ).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, NH; Mardliyana, NE; dan Wahyuni, S. (2022). Terapi Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 7 (2) 2022
- Arovah, N., Kushartanti, W., & Ambardini, R. (2022). Sun Salutation yoga in patients with subacute low back pain: a feasibility study. *Physiotherapy Quarterly*, 30(1), 1–6. <https://doi.org/10.5114/pq.2022.116641>
- Emília, M., Costa, C., Cavalcanti, L., Alves, C., Terceiro, D. L., Ravy, D., Pinto, L., Neves, M., Araújo, G., Cursino, T., & Couceiro, D. M. (2017). Back Pain During Pregnancy. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 62(1), 135–136. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12597>
- Gavin, N. R., Kogutt, B. K., Fletcher, W., & Szymanski, L. M. (2020). Fetal and maternal responses to yoga in the third trimester. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 33(15), 2623–2627. <https://doi.org/10.1080/14767058.2018.1555815>
- Gavin, N. R., Kogutt, B. K., Fletcher, W., & Szymanski, L. M. (2020). Fetal and maternal responses to yoga in the third trimester. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 33(15), 2623–2627. <https://doi.org/10.1080/14767058.2018.1555815>
- Girsang, RY. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)* Vol 5 No 2 (2022): September 2022
- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., & Stuge, B. (2018). The severity and impact of pelvic girdle pain and low-back pain in pregnancy: a multinational study. *Journal of Women's Health*, 27(4), 510–517.
- Haakstad, L. A. H., & Bø, K. (2015). Effect of a regular exercise programme on pelvic girdle and low back pain in previously inactive pregnant women: A randomized controlled trial. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 47(3), 229–234. <https://doi.org/10.2340/16501977-1906>
- Katonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., & Alpantaki, K. (2014). *Pregnancy-related low back pain. January 2014.*
- Kemendes RI. (2020). Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Malhotra, P. (2017). Surya namaskar: a way to relax the mind. *Sleep Medicine and Disorders: International Journal*, 1(6), 133–135. <https://doi.org/10.15406/smdij.2017.01.00028>
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>

- Martins, R. F., & Pinto E Silva, J. L. (2014). Treatment of pregnancy-related lumbar and pelvic girdle pain by the yoga method: A randomized controlled study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(1), 24–31. <https://doi.org/10.1089/acm.2012.0715>
- Notoatmodjo, S (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rosita, SD; Purbanova, R; Siswanto, D. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai* Volume 6 Nomor 2 Tahun 2022.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif* (S. Y. Suryandari (ed.); Edisi Ke- 3). Alfabeta.
- Venkatesh, LP dan Vandhana, S. (2022) Insights on Surya namaskar from its origin to application towards health. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* Volume 13, Issue 2, April–June 2022
- WHO. (2016). WHO recommendation on antenatal care a positive pregnancy experience. In *WHO library cataloging in publication data*. World Health Organization.
- Wirawan, I. G. B. (2018). Surya Namaskara Benefits for Physical Health. *International Journal of Social Sciences and Humanities (IJSSH)*, 5(2), 43– 55. <https://doi.org/10.29332/ijssh.v2n1.78>