

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPT
PUSKESMAS SETABELAN WILAYAH KERJA DINAS
KESEHATAN KOTA SURAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Oleh :

GIYARTI

NIM

AB212053

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

2023

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

Giyarti¹, Deny Eka Widyastuti², Arista Apriani³

E-mail : ggik903@gmail.com

**Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu
Hamil Trimester III Di UPT Puskesmas Setabelan Wilayah Kerja
Dinas Kesehatan Kota Surakarta**

Abstrak

Nyeri punggung merupakan kondisi gangguan yang biasa dirasakan ibu hamil, nyeri punggung dalam kehamilan trimester III disebabkan karena perubahan struktur anatomis karena tulang belakang memiliki beban berat berguna menyeimbangkan tubuh dikarenakan uterus maupun janin yang semakin besar serta pengaruh hormone relaktin yang mengakibatkan ligamen tulang belakang tidak dalam kondisi stabil sehingga mengakibatkan menjepit pembuluh darah dan juga selaput saraf. Ukuran pertumbuhan janin dan uterus juga mengakibatkan pusat gravitasi yang berubah, tubuh bergeser ke arah depan, dan mengakibatkan tekanan lebih banyak terhadap otot punggung. Tujuan penelitian ini ialah Mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester 3 di UPT Puskesmas setabelan wilayah kerja dinas Kesehatan Surakarta. Jenis penelitian analitik dengan jumlah sampel 32 ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini adalah *experiment* yaitu penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variable dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat. Hasil penelitian ini didapatkan responden dengan keluhan nyeri punggung sebanyak 32 orang. Pada responden didapatkan dengan keluhan nyeri ringan 5 orang (15,6%) dan dengan keluhan nyeri sedang 27 orang (84,4%). Berdasarkan uji komparatif saat pengolahan data ditemukan distribusi data tidak normal, maka digunakan uji statistic alternatif yaitu uji *Wilcoxon*. Dasar pengambilan keputusan penerimaan hipotesis berdasarkan tingkat signifikan (nilai α) sebesar 95%. Jika nilai $p > (0,05)$: H_0 diterima, H_a ditolak (tidak ada pengaruh) Jika nilai $p < (0,05)$: H_0 ditolak, H_a diterima (ada pengaruh).

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Trimester III

MIDWIFERY STUDY PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAM
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA
2023

Giyartii¹, Deny Eka Widyastuti², Arista Apriani³
E-mail : ggik903@gmail.com

**EFFECT OF PRENATAL YOGA ON BACK PAIN IN TRIMESTER III
PREGNANT WOMEN AT PUSKESMAS UPT SEBELAN WORKING
AREA OF THE HEALTH DEPARTMENT
SURAKARTA**

Abstract

Back pain is a disturbing condition that is commonly felt by pregnant women, backpain in the third trimester of pregnancy is caused by changes in anatomical structure because the spine has a heavy burden to balance the body due to the growing uterus and fetus and the influence of the hormone relaxin which causes the spinal ligaments to not be in good condition. Stable resulting in clamping of blood vessels and also the lining of the nerves. The growing size of the fetus and uterus also causes the center of gravity to change, the body shifts forward, and puts more pressure on the back muscles. The purpose of this study was to determine the effect of yoga on back pain in third trimester pregnant women at UPT Puskesmas in the working area of the Surakarta Health Office. This type of research is analytic with a sample of 32 third trimester pregnant women. This type of research is an experiment, namely research that provides treatment to objects that can control variables and explicitly states that there is a causal relationship. The results of this study obtained respondents with complaints of back pain as many as 32 people. Respondents were found with complaints of mild pain 5 people (15.6%) and with complaints of moderate pain 27 people (84.4%). Based on the comparative test when data processing was found that the data distribution was not normal, an alternative statistical test was used, namely the Wilcoxon test. The basis for making a decision to accept the hypothesis is based on a significant level (α value) of 95%. If the p value $\alpha > (0.05)$: H_0 is accepted, H_a is rejected (no effect) If the p value $\alpha < (0.05)$: H_0 is rejected, H_a accepted (no influence).

Keywords: Prenatal Yoga, Back Pain, Pregnant Women, Third Trimester

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang terjadi di dalam uterus sejak terjadinya konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari. Saat seorang wanita hamil biasanya terjadi perubahan dalam dirinya sebagai bentuk penyesuaian tubuhnya terhadap proses kehamilan (Jeepi, 2019).

Masa kehamilan dimulai pada saat konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari dihitung pada hari pertama haid terakhir. Kehamilan terbagi menjadi 3 yaitu, triwulan pertama dimulai sejak hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai pada bulan keempat sampai bulan ke 6, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai bulan ke 9 (Saifuddin, 2008 dalam Fitriani, 2018).

Pada masa bulan-bulan akhir kehamilan (trimester 3), terdapat banyak keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik atau mental pada ibu hamil. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi antara lain edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung, sering buang air kecil dan varices (Hidayat, 2008 dalam Yuspina, dkk., 2018).

Berdasarkan data dari kementerian RI tahun 2018, jumlah ibu hamil di Indonesia tercatat 5.324.562 jiwa. Sedangkan di Jawa Tengah, jumlah ibu hamil mencapai 590.9894 jiwa (Firnanda, 2019).

Selama tahun 2006 sampai tahun 2019 cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil trimester 3 di Indonesia cenderung meningkat, jika dibandingkan dengan target Rencana Strategis (Renstra) kementerian kesehatan tahun 2019 yang sebesar 80%, capaian tahun 2019 telah mencapai target yaitu sebesar 88,54%, sedangkan di Jawa Tengah telah mencapai angka 97,13%. Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan ibu hamil diantaranya adalah perlunya peningkatan pemenuhan semua komponen kualitas pelayanan yang harus diberikan saat kunjungan (Kemenkes RI, 2020).

Beberapa masalah ketidaknyamanan ibu hamil yang dialami selama trimester 3 diantaranya adalah sesak nafas, sering BAK, dan salah satunya adalah nyeri punggung. Jika masalah ketidaknyamanan ini tidak teratasi, ibu hamil akan mengalami permasalahan dalam memenuhi kebutuhan dasarnya, seperti yang dituturkan oleh 7 dan 8 ibu hamil yang rutin melakukan ANC di UPT Puskesmas Seteban mengatakan keluhan dan kurang memahami cara mengatasinya. Dari data yang saya peroleh ada 91 responden ibu hamil Trimester 3.

Nyeri punggung merupakan kondisi gangguan yang biasa dirasakan ibu hamil, nyeri punggung dalam kehamilan trimester III disebabkan karena perubahan struktur anatomis karena tulang belakang memiliki beban berat berguna menyeimbangkan tubuh dikarenakan uterus maupun janin yang semakin besar serta pengaruh hormone relaktin yang mengakibatkan ligamen tulang belakang tidak dalam kondisi stabil sehingga mengakibatkan menjepit pembuluh darah dan juga selaput saraf. Ukuran pertumbuhan janin dan uterus juga mengakibatkan pusat gravitasi yang berubah, tubuh bergeser ke arah depan, dan mengakibatkan tekanan lebih banyak terhadap otot punggung (Akhir et al., 2018).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya keluhan nyeri punggung selama kehamilan diantaranya perubahan postur tubuh, berat badan bertambah dan redistribusi ligamen. Berbagai upaya untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa pemberian obat diantaranya mandi air hangat. (Rahayu et al., 2020)

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga, sebagian besar punggung dan tidak mengetahui tentang prenatal yoga serta bagaimana cara mengurangi nyeri punggung sesaat ketika mereka beristirahat. Sehingga berdasarkan uraian tersebut, penulis sangat tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Setabelan Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Surakarta”

ketidaknyaman yang dirasakan ibu adalah sakit pinggang sebanyak 21 orang (65,6%) dan setelah dilakukan pelatihan prenatal yoga 4x selama 4 minggu berturut-turut responden merasakan pengurangan pada ketidaknyaman yang berjumlah 15 orang (46,9%) (Gustina, 2020).

Sedangkan berdasarkan penelitian yang lain menyebutkan bahwa senam yoga secara teratur selama hamil mampu mereduksi/mengurangi ketidaknyaman kehamilan trimester 3 dibandingkan yang tidak teratur melakukan senam yoga (Nurhayati, 2019).

Penelitian terdahulu menyebutkan terdapat perbedaan efektivitas yang bermakna antara senam hamil dan yoga hamil terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3 dilihat dari nilai rata-rata senam hamil yaitu 26 dan nilai rata-rata yoga hamil yaitu 29 (Fitriani, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di UPT Puskesmas Setabelan data ibu hamil trimester 3 pada bulan juli-desember berjumlah 117 ibu hamil dan telah dilakukan wawancara pada ibu hamil 4 orang, didapatkan 3 ibu hamil mengeluh nyeri

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *experiment* yaitu penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variable dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat (Hidayat, 2014). Desain dalam penelitian ini adalah *Pre-eksperimental*. *Pre-eksperimental* yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap *variable* bebas (Nursalam, 2015).

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pre test post test design* yang merupakan penelitian eksperimen dimana tidak menggunakan kelompok pembanding (control), namun sebelumnya kelompok tersebut sudah dilakukan observasi *pre test* sehingga peneliti dapat membandingkan perubahan setelah dilakukan eksperimen (Notoadmojo, 2012). Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh prenatal yoga tentang tentang nyeri punggung pada ibu hamil trimester III UPT Puskesmas Setabelan Kota surakarta yang telah diikuti oleh kelas ibu hamil periode Juli-Agustus.

Populasi adalah subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta mempunyai karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lalu ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018, p. 215). Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III (usia kehamilan ≥ 28 minggu-36 minggu) yang mengalami nyeri punggung di UPT Puskesmas Setabelan Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Surakarta. Jumlah populasi yaitu terdiri dari 117 yaitu ditahun 2022 pada bulan Januari-Desember.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1
Karakteristik Responden berdasarkan umur

| Umur | Frekuensi | Presentase (%) |
|--------------|------------------|-----------------------|
| 17-25 | 14 | 43,7% |
| 26-35 | 8 | 25% |
| 36-45 | 10 | 31,3% |
| Total | 32 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa umur yang paling banyak adalah 17-25 tahun sebanyak 14 orang (43,7%)

Tabel 4.2
Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan

| Pendidikan | Frekuensi | Presentase (%) |
|-------------------|------------------|-----------------------|
| SMP | 16 | 50% |
| SMA | 10 | 31,3% |
| Sarjana | 6 | 18,7% |
| Total | 32 | 100 |

Berdasarkan table 4.2 didapatkan hasil bahwa Pendidikan yang paling banyak adalah SMP sebanyak 16 orang (50%).

Tabel 4.3
Karakteristik Responden berdasarkan pekerjaan

| Pekerjaan | Frekuensi | Presentase (%) |
|------------------|------------------|-----------------------|
| IRT | 23 | 71,9% |
| Swasta | 5 | 15,6% |
| PNS | 4 | 12,5% |
| Total | 32 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa pekerjaan yang paling banyak adalah IRT adalah sebanyak 23 orang (71,9%).

4.4

Karakteristik Responden berdasarkan paritas

| Paritas | Frekuensi | Persen |
|------------------|-----------|-------------|
| Primigravida | 16 | 50% |
| Multigravida | 10 | 31,25% |
| Grademultigavida | 6 | 18,75% |
| Total | 32 | 100% |

Karakteristik responden berdasarkan Paritas yang paling banyak adalah anak kesatu 16 orang (50%).

Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

| | Statistic | Df | Sig. |
|-----------|-----------|----|-------|
| Pre Test | .540 | 36 | <.001 |
| Post Test | .412 | 36 | <.001 |

Berdasarkan tabel 4.3 di dapatkan bahwa hasil uji normalitas menggunakan SPSS dengan uji *Shapiro-Wilk* diperoleh hasil nilai signifikan sebesar <.001. Nilai signifikan < 0.05, maka dapat dinyatakan bahwa data tidak terdistribusi normal.

Tabel 4.5

Karakteristik responden berdasarkan pengaruh yoga terhadap nyeri punggungsebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga

| Prenatal yoga | Skala Nyeri | | | | | |
|---------------|--------------|------|--------------|------|-------|-----|
| | Nyeri ringan | | Nyeri sedang | | Total | |
| | F | % | F | % | F | % |
| Sebelum | 5 | 15,6 | 27 | 84,4 | 32 | 100 |
| Sesudah | 25 | 78,1 | 7 | 21,9 | 32 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.5 menyatakan bahwa skala nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga mayoritas mengalami nyeri sedang (4-6) sebanyak 27 orang (84,4%). Sedangkan skala nyeri punggung setelah dilakukan prenatal yoga mayoritas mengalami nyeri ringan (1-3) yaitu sebanyak 25 orang (78,1%).

Tabel 4.6
Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Untuk membuktikan apakah hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima atau tidak, peneliti melakukan analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Rank Test, yaitu sebagai berikut:

| Prenatal yoga | Skala nyeri | | N | | Asymp sig |
|---------------|-------------|------------|----------------------|------------|-----------|
| | Sebelum | Sesudah | Perubahan Suhu Tubuh | | |
| | | | | | |
| | | | | 12 | 0,001 |
| | F | % | F | % | |
| Nyeri ringan | 5 | 15,6 | 25 | 78.1 | |
| Nyeri sedang | 27 | 84,4 | 7 | 21.9 | |
| Total | 32 | 100 | 32 | 100 | |

Uji *Wilcoxon* $p(0,001) < \alpha(0,05)$

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga ada sebanyak 27 orang yang mengalami nyeri sedang (84,4 %) dan adasebanyak 5 orang yang mengalami nyeri ringan (15,6 %), sedangkan sesudah dilakukan prenatal yoga terdapat 25 orang yang mengalami nyeri ringan (78,1%) dan 7 orang yang mengalami nyeri sedang (21,9%). Berdasarkan data diatas perbedaan perubahan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga diuji dengan menggunakan *Wilcoxon test*. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai *Asym.sig* 0,001 di mana *p value* (0,001) < 0,05, maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas setabelan wilayah kerja dinas kesehatan surakarta.

PEMBAHASAN

Karakteristik ibu hamil (umur, Pendidikan, pekerjaan, paritas)

Deskripsi karakteristik menunjukkan ibu hamil mayoritas pada umur 17-25 tahun sebanyak 14 orang (43,7%) dan minoritas pada umur 36-45 tahun sebanyak 10 orang (31,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mediarti (2014) dimana umur termuda 17 tahun dan umur tertua 45 tahun. Rata-rata usia ibu hamil berusia 17-25 tahun, dengan usia termuda 17 tahun dan usia tertua >36 tahun.

Ibu hamil mayoritas berpendidikan SMP sebanyak 16 orang (50%) dan mayoritas ibu hamil berpendidikan SMA sebanyak 10 orang (31,3%) minoritas ibu hamil berpendidikan Sarjana sebanyak 6 orang (18,7%). Penelitian ini sejalan dengan hasil yang diperoleh Rusmita (2015) kebanyakan responden memiliki pendidikan yang tinggi, yaitu SMP dan Sarjana sebesar 81,3%.

Ibu hamil mayoritas dengan pekerjaan IRT sebanyak 23 orang (71,9 %) dan minoritas dengan pekerjaan wiraswasta sebanyak 5 orang (15%) dan PNS sebanyak 4 orang (12,5%). Distribusi menurut pekerjaan menunjukkan bahwa kebanyakan responden ibu hamil memiliki pekerjaan sebagai IRT sebesar 71,9%.

Ibu hamil mayoritas dengan paritas Primigravida sebanyak 16 orang (50%) dan minoritas ibu hamil dengan paritas grandemultigravida sebanyak 6 orang (18,75%).

Menurut Sindhu (2015), manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil dapat meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin, mengatasi sakit punggung dan pinggang, skiatika, konstipasi, pegal pegal, susah tidur dan bengkak pada sendi, melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran, membuat otot lebih kuat dan elastic sehingga mempermudah proses kelahiran. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap keluhan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, dengan angka penurunan nilairata-rata 26 untuk senam hamil. Sedangkan untuk yoga hamil mengalami penurunan, dengan nilai rata-rata 29. Dapat disimpulkan berdasarkan nilai rata-rata tersebut bahwa yoga hamil memiliki tingkat efektivitas lebih tinggi dibandingkan senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung bawah (Fitriani, 2018). Dalam penelitian lain juga menyebutkan ada penurunan tingkat nyeri punggungbawah pada ibu hamil trimester III setelah perlakuan yoga dengan selisih nilairata-rata intensitas nyeri sebesar 1,42; yaitu 4,14 sebelum perlakuan dan 2,72 setelah perlakuan (Resmi et al., 2017).

Pengaruh yoga terhadap nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga

Pengaruh prenatal yoga menyatakan bahwa skala nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga mayoritas mengalami nyeri sedang (4-6) sebanyak 27 orang (84,4%). Sedangkan skala nyeri punggung setelah dilakukan prenatal yoga mayoritas mengalami nyeri ringan (1-3) yaitu sebanyak 25 orang (78,1%). Yoga yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur ternyata banyak manfaatnya bagi ibu dan janin. Di antaranya meningkatkan berat badan bayi saat dilahirkan, mengurangi terjadinya kelahiran prematur dan berbagai komplikasi kehamilan. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur (yoga asanas), olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Latihan yoga dapat membantu memperlancar aliran darah ke plasenta, menurunkan transfer hormon stres ibu ke tubuh janin, menurunkan pelepasan hormon yang memicu terjadinya kelahiran sehingga memperkecil kemungkinan kelahiran prematur (Sindhu, 2015).

Pada ibu hamil, terjadi perubahan fisiologis sering disebut masa penantian dengan penuh kewaspadaan, ada perasaan cemas jika sewaktu-waktu bayi lahir. Ibu menjadi lebih protektif terhadap bayi, mulai menghindari keramaian atau seseorang atau apa pun yang ia anggap berbahaya. Ibu mulai menghadiri kelas-kelas sebagai persiapan menjadi orang tua. Sebagian besar pemikiran difokuskan pada perawatan bayi. Ibu juga mengalami proses duka lain ketika mengantisipasi hilangnya perhatian dan hak istimewa selama hamil. Wanita akan kembali merasakan ketidaknyamanan fisik yang semakin kuat menjelang akhir kehamilan, ia merasa canggung, jelek, berantakan, dan memerlukan dukungan yang besar dan

konsisten dari pasangannya. Rasa cemas dan takut akan proses persalinan dan kelahiran meningkat, yang menjadi perhatian yaitu rasa sakit, luka saat melahirkan, kesehatan bayinya, kemampuan menjadi ibu yang bertanggung jawab dan bagaimana perubahan hubungan dengan suami, hal ini bisa mengakibatkan gangguan tidur, harus dijelaskan tentang proses persalinan dan kelahiran agar timbul kepercayaan diri pada ibu bahwa ia dapat melalui proses persalinan dengan baik (Dartiwen, 2019).

Ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III adalah keadaan tidak nyaman yang dialami ibu hamil selama menjalani kehamilan trimester III yang disebabkan karena posisi dan ukuran bayi yang semakin membesar (Susanto, 2019).

Nyeri punggung adalah salah satu rasa ketidaknyaman yang paling umum selama kehamilan. Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit punggung, pegal-pegal pada kaki, perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester, periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi masa pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Penelitian terdahulu menyebutkan terdapat perbedaan efektivitas yang bermakna antara senam hamil dan yoga hamil terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3 dilihat dari nilai rata-rata senam hamil yaitu 26 dan nilai rata-rata yoga hamil yaitu 29.

Keterbatasan Penelitian

Peneliti memiliki beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian antara lain :

1. Peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas responden diluar kegiatan senam yoga, kondisi lingkungan tempat tinggal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur responden serta faktor faktor internal seperti stres, konsumsi obat-obatan, masalah keluarga, ekonomi, sosial dan lain sebagainya, sehingga kondisi ini akan menyebabkan hasil kurang optimal, peneliti hanya menggunakan kelompok perlakuan saja tanpa ada kelompok control.

2. Keterbatasan lain dari peneliti adalah masalah waktu pelaksanaan prenatal yoga dimana Sebagian ibu hamil tidak tepat waktu saat datang ke puskesmas.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan karakteristik ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Setabelan Kota Surakarta, pada usia mayoritas berusia 17-25 tahun (43,7%), kategori pendidikan terdapat pada tingkatan SMP untuk yang terbanyak (50%), pada pekerjaan terbanyak pada kategori IRT (71,9%)

2. Berdasarkan distribusi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Setabelan Kota Surakarta dapat diketahui bahwa karakteristik responden tertinggi terdapat pada kategori mengeluh terjadi nyeri ringan sebanyak 78,1%.

3. Nilai signifikansi antara variabel senam hamil dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III yaitu sebesar $0,010 < 0,05$, maka dapat disimpulkan jika terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Setabelan Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Surakarta. Hasil dari uji statistic Uji Wilcoxon angka signifikan diperoleh nilai Mean sebelum di lakukan Prenatal Gentle Yoga sebesar 84, sedangkan nilai mean sesudah dilakukan Prenatal Gentle Yoga sebesar 22. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi Prenatal Gentle Yoga nyeri punggung pada ibu hamil menjadi berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, F. (2019). *Kehamilan, Janin, dan Nutrisi*. Deepublish.
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Apriyenti, F. (2019). Gambaran Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 7.
- Ayuningtyas, I. F. (2018). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press. Daftar referensi yang dirujuk dalam protokol (p40)
- Dartiwen. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. CV Andi Offset.
- Ersila, W. (2019). *Pemenuhan Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Melalui "Pepes."* 17–
- Fatimah. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(2), 72–80.
- Gainau, M. B. (2016). *Pengantar Metode Penelitian*. PT Kanisius.
- Gani, I. (2015). *Alat Analisa Data, Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomidan Sosial*. CV Andi Offset.
- Gustina, G. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240–245.
- Hasnidar, Tasnim, Sitorus, S., Hidayati, W., Mustar, Fhirawati, Yuliani, M., Marzuki, I., Yunianto, A. E., Susilawaty, A., Puspita, R., Pattola, Sianturi, E., & Sulfianti. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis.
- Hidayat, A. A. (2020b). *Mind Body Spirit Therapies Yoga*. Nuansa Cendekia.
- Kartika, R. (2019). *Yoga dan Pilates Pascasalin*. Deepublish.
- Universitas Muhammadiyah Jakarta. Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)*, 1(2), 134–140.
- Rahayu, N. A. P., Rafika, R., Suryani, L., & Hadriani, H. (2020). Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(3), 139–146.

Syaiful, Y. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Jakad Publishing.
Khairoh, M., Rosyariah, A., & Ummah, K. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. CV.Jakad Publishing.

Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10.

Notoadmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Salemba Medika.

