



**Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi *Lavandula angustifolia* Untuk Nyeri Punggung pada Kehamilan**  
***Combination of Prenatal Yoga and *Lavandula angustifolia* Aromatherapy for Back Pain in Pregnancy***

A.A. Santi Dewi<sup>1\*</sup>, Maria Gabriela Yuniati<sup>2</sup>, Ni Wayan Sukma Adnyani<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Politeknik Kesehatan Kartini Bali

(\*)Korespondensi Penulis : [aasantidewi@gmail.com](mailto:aasantidewi@gmail.com)

**Abstrak**

Nyeri punggung bawah pada kehamilan digambarkan sebagai nyeri di daerah pinggang, di atas sakrum dan nyeri ini dapat menjalar ke kaki, nyeri seringkali bersifat tumpul dan diperburuk oleh fleksi anterior tulang belakang lumbal. Sakit punggung yang tidak diobati dapat menyebabkan sakit punggung kronis. Selain itu dampak dari sakit punggung adalah gangguan tidur, kehilangan konsentrasi, penurunan nafsu makan dan kesulitan melakukan aktivitas santai lainnya. Hal-hal tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu sehingga ibu hamil merasa stres. Upaya non farmakologi yang dapat dilakukan dengan Prenatal yoga dan Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) yang dikatakan aman dan mempunyai manfaat dalam mengurangi nyeri pinggang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi-Experimental dengan desain eksperimen yang digunakan adalah Pre-post Test Design (dengan kelompok kontrol). Jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil sesuai kriteria inklusi, dibagi menjadi 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok perlakuan. Teknik pengambilan sampel secara acidental. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner NRS. Analisis data bivariat menggunakan Man-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III antara kelompok kontrol dan kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender, p-value 0,000 (p-value <0,05).

**Kata kunci : Prenatal yoga, lavender, nyeri punggung.**

**Abstract**

Low back pain in pregnancy is described as pain in the lumbar region, above the sacrum and this pain may radiate to the legs, the pain is often dull in nature and is aggravated by anterior flexion of the lumbar spine. Back pain that is not treated can lead to chronic back pain. Besides that, the impact of back pain is sleep disturbance, loss of concentration, decreased appetite and difficulty doing other relaxing activities. These things can cause discomfort to the mother so that pregnant women feel stressed. Non-pharmacological efforts that can be done with Prenatal yoga and Lavender (*Lavandula angustifolia*) Aromatherapy, which are said to be safe and have benefits in reducing back pain. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of prenatal yoga and lavender aromatherapy on lower back pain in third trimester pregnant women. The research design was Quasi-Experimental with the experimental design used being the Pre-post Test Design (with control group). The total sample of 30 pregnant women according to the inclusion criteria was divided into 15 control groups and 15 treatment groups. Accidental sampling technique. The data collection tool used was the NRS questionnaire. Bivariate data analysis used the Man-Whitney tests. The results showed that there was a significant difference in lower back pain in third trimester pregnant women between the control group and the combination of prenatal yoga and lavender aromatherapy, p-value 0.000 (p-value <0.05).

**Keywords: Prenatal yoga, lavender, back pain.**

## PENDAHULUAN

Trimester III adalah periode yang sering disebut dengan masa waspada<sup>(1)</sup>. Pada masa kehamilan trimester III ibu banyak merasakan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Perubahan ini meliputi perubahan psikologis dan perubahan fisiologis yang menimbulkan keluhan sehingga ibu menjadi kurang menikmati masa kehamilannya<sup>(2)</sup>. Salah satu keluhan terbanyak yang dirasakan selama kehamilan trimester III adalah nyeri punggung bawah, pada kehamilan digambarkan sebagai nyeri pada daerah lumbal, diatas sakrum dan rasa nyeri tersebut bisa menjalar ke kaki, rasa nyeri seringkali bersifat tumpul dan diperburuk dengan fleksi tulang lumbar ke arah anterior<sup>(3)</sup>. Estimasi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah adalah 60% sampai dengan 90%, Nyeri punggung yang tidak diatasi dapat mengakibatkan nyeri punggung kronis, gangguan saat tidur, kehilangan konsentrasi, nafsu makan berkurang dan kesulitan melakukan aktivitas santai lainnya<sup>(4)</sup>.

Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang aman bagi ibu hamil dan memiliki manfaat seperti memberikan rileksasi, memperbaiki struktur tubuh, mengurangi nyeri punggung bawah (*low back pain*), melatih pernafasan, meningkatkan kekuatan otot, dan meningkatkan kualitas tidur<sup>(5)</sup>. Terapi non farmakologis lain untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah pemberian aromaterapi. Aromaterapi Lavender atau *Lavandula angustifolia* merupakan salah satu aromaterapi yang memiliki sifat analgesic dan anti cemas (relaksasi). Kandungan utama lavender yaitu linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang sehingga lavender bermanfaat mengurangi nyeri<sup>(6)</sup>.

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, tujuan peneliti adalah untuk melihat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur Bali.

## METODE

Metode pada penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental* dengan rancangan eksperimen yang digunakan adalah *Pre-post Test Design (with control group)*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur, penelitian dilaksanakan sejak bulan Mei sampai Juli tahun 2022. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini secara *Accidental Sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 responden, dengan pembagian 15 responden sebagai kelompok perlakuan dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Pemilihan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu memiliki karakteristik yang sama serta sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Prosedur penelitian pada kelompok perlakuan ialah mengukur derajat Nyeri Punggung bawah dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah diberikan kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender. Pemberian intervensi sebanyak 2 kali dalam seminggu, dengan durasi 60 menit tiap intervensi. Prosedur penelitian pada kelompok kontrol ialah dengan memberikan Asuhan konvensional yaitu edukasi Kesehatan dengan media leaflet untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan. Analisa data penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS dan untuk mengetahui adanya pengaruh Prenatal yoga dan aromaterapi lavender antar kelompok sebelum dan sesudah dilakukan uji Analisa *Mann Whitney*.

HASIL

Berikut merupakan karakteristik 30 responden dalam penelitian ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di di Puskesmas 1 Denpasar Timur

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Usia		
	<20 Tahun	0	0
	20-35 tahun	28	93
	>35 Tahun	2	7
2	Pekerjaan		
	IRT	9	30
	Wiraswasta	4	13
	Swasta	16	53
	PNS	1	4
3	Pendidikan		
	SD	0	0
	SMP	1	4
	SMA/SMK	6	20
	Perguruan Tinggi	23	76
4	Paritas		
	Primipara	10	33
	Multipara	20	67
	Grandemultipara	0	0
5	Durai Bekerja		
	≤6 jam	3	10
	>6 jam	27	90

Tabel 1 menunjukan distribusi frekuensi karakteristik 30 responden. Sebagian besar responden berusia antara 20-35 tahun yaitu 28 responen (93%), Sebagian besar responden bekerja di bidang swasta yaitu 16 responden (53%), Responden paling banyak memiliki latar belakang Pendidikan perguruan tinggi yaitu 23 responden (76%), Paritas responden terbanyak yaitu multipara sebanyak 20 responden (67%) dan hamper seluruhnya responden memiliki durasi bekerja lebih dari 6 jam yaitu 27 responden (90%).

Tabel 2. Deskripsi Skala Nyeri Punggung sebelum dan sesudah diberikan Asuhan konvensional pada Kelompok Kontrol di Puskesmas 1 Denpasar Timur

Kelompok Kontrol				
Skala Nyeri	Sebelum	f (%)	Sesudah	f (%)
Tidak Nyeri	0	0	1	8%
Nyeri Ringan	4	26%	4	26%

<b>Nyeri Sedang</b>	6	40%	5	33%
<b>Nyeri Berat</b>	5	33%	5	33%
<b>Total</b>	15	100%	15	33%

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukan derajat nyeri punggung bawah pada kelompok kontrol sebelum diberikan asuhan konvensional ialah sebanyak 4 responden (26%) mengalami nyeri ringan, 6 responden (40%) yang mengalami nyeri sedang dan 5 responden (33%) merasakan rentang nyeri dengan skala berat. Setelah diberikan asuhan konvensional, didapatkan data skala nyeri punggung pada kelompok kontrol ialah sebanyak 1 responden (8%) Tidak merasakan nyeri, 4 responden (26%) mengalami nyeri ringan, 5 responden (33%) yang mengalami nyeri sedang dan 5 responden (33%) merasakan rentang nyeri dengan skala berat.

Tabel 3. Deskripsi Skala Nyeri Punggung sebelum dan sesudah diberikan Kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) pada Kelompok Perlakuan di Puskesmas 1 Denpasar Timur

<b>Kelompok Perlakuan</b>				
<b>Skala Nyeri</b>	<b>Sebelum</b>	<b>f (%)</b>	<b>Sesudah</b>	<b>f (%)</b>
<b>Tidak Nyeri</b>	0	0	13	87%
<b>Nyeri Ringan</b>	2	13%	2	13%
<b>Nyeri Sedang</b>	10	67%	0	0
<b>Nyeri Berat</b>	3	20%	0	0
<b>Total</b>	15	100%	15	100%

Pada tabel 3 menunjukan derajat nyeri punggung bawah pada kelompok perlakuan sebelum diberikan kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender ialah sebanyak 2 responden (13%) merasakan nyeri ringan, 10 responden (67%) mengalami nyeri sedang, dan 3 responden (20%) yang mengalami nyeri berat. Setelah diberikan kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender didapatkan skala nyeri punggung adalah sebanyak 2 responden (13%) merasakan nyeri ringan dan 13 responden (87%) sudah tidak mengalami nyeri punggung.

Uji *Mann Whitney* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antar kelompok. Data dikatakan memiliki perbedaan yang signifikan jika nilai  $p$  kurang dari 0,05 ( $p \text{ value} \leq 0,05$ ). Berikut hasil uji *Mann Whytney* pada penelitian ini:

Tabel 4 Hasil Uji Mann Whitney Derajat Nyeri Punggung Bawah pada kelompok kontrol dibandingkan dengan kelompok perlakuan

<b>No</b>	<b>Kelompok</b>	<b>Mean Post-test</b>	<b>P value</b>	<b>Kemaknaan</b>
<b>1</b>	Kelompok Kontrol	22.17	0.000	Signifikan
<b>2</b>	Kelompok Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender	8.83		

Berdasarkan tabel 4 analisa uji Mann Whitney didapatkan hasil dimana nilai p-value 0.000 ( $p\text{-value} < 0,05$ ), yang artinya ada perbedaan secara signifikan antara Kelompok Kontrol dengan kelompok perlakuan, dengan demikian ada pengaruh yang signifikan pada kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap sesak napas pada ibu hamil trimester III.

## PEMBAHASAN

### Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol

Hasil penelitian ini menunjukkan derajat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan asuhan konvensional berupa edukasi Kesehatan tentang pengurangan nyeri punggung bawah pada kehamilan dengan media leaflet, tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna. Beberapa hal menjadi asumsi yaitu kelemahan yang dapat muncul dari pemberian edukasi seperti sasaran atau pendengar jarang untuk bisa menyampaikan sebuah pendapat dan juga pengalamannya, sehingga kebanyakan peserta cepat merasa bosan dan tidak nyaman dengan suasana penyuluhan, karena pendengar merasa tidak dilibatkan dalam pembicaraan tersebut (Purwatiningsih, 2018). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang pernah dikemukakan oleh Kartini, *et al*, untuk waktu yang pendek penyuluhan kesehatan hanya menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan yang belum dapat berpengaruh langsung terhadap indikator Kesehatan (Kartini, 2021).

### Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Perlakuan

Hasil penelitian ini menunjukkan derajat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender dimana terdapat perbedaan yang bermakna atau signifikan pada responden penelitian.

Peneliti berasumsi bahwa nyeri punggung saat kehamilan disebabkan terjadinya perubahan struktur anatomis, hormonal dan stres. Latihan yoga juga dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorfin dimana dapat memberikan kenyamanan dan relaksasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan daya ingat, meningkatkan pernafasan, kemampuan seksual serta dapat menurunkan tekanan darah <sup>(7)</sup>.

Aromaterapi merupakan terapi modalitas atau pengobatan alternatif menggunakan sari tumbuhan aromatik murni dimana sistem penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni. Aroma lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi menggunakan minyak esensial analgesik yang mengandung 8% terpena dan 6% keton. Monoterpena merupakan jenis senyawa terpena yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri <sup>(8)</sup>. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh peneliti sebelumnya dimana prenatal yoga efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita hamil Trimester III. Selain itu aromaterapi lavender telah terbukti dapat digunakan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, sehingga diharapkan Ibu hamil dan tenaga Kesehatan dapat mempertimbangkan penerapan terapi non farmakologi ini sebagai tatalaksana nyeri punggung selama kehamilan <sup>(9)</sup>.

### Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Punggung Bawah

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Upaya upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalkan keluhan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III adalah teknik relaksasi dan pernafasan, hidroterapi, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), masase, teknik behavior, hipnoterapi, sentuhan terapiutik, yoga dan aromaterapi. Nyeri punggung ini

biasanya akan meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban dan adanya peningkatan hormon, hormon yang dilepaskan selama kehamilan akan membuat persendian tulang panggul meregang hal ini dapat mempertinggi resiko terjadinya nyeri punggung<sup>(10)</sup>.

Prenatal yoga meliputi pemanasan dan pernafasan, latihan peregangan, latihan inti, serta rileksasi secara lembut dan perlahan. Latihan ini dapat memperbaiki postur tubuh, relaksasi, mengurangi ketegangan otot, mencegah terjadinya dan mengurangi nyeri punggung bawah. Melakukan prenatal yoga secara rutin dirumah atau di kelas yoga, dapat merileksasikan otot-otot belakang dan memperkuat dasar panggul<sup>(11)</sup>.

Lavender mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang serta sebagai penyejuk pada orang cemas dan perangsang bagi orang yang depresi. Aromaterapi Lavender atau *Lavandula angustifolia* merupakan salah satu aromaterapi yang memiliki sifat analgesic dan anti cemas (relaksasi). Kandungan utama lavender yaitu linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang sehingga lavender bermanfaat mengurangi nyeri<sup>(6)</sup>.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya melihat efektivitas prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di kota pontianak tahun 2021, di dapatkan prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender efektif untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dengan nilai  $p\text{ value } 0.000 < 0,05^{(12)}$ .

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini ialah kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) berpengaruh menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

## SARAN

Saran bagi praktisi Kesehatan, khususnya yang memberikan asuhan kepada ibu hamil, dapat mempertimbangkan Upaya non farmakologi dengan memberikan pelayanan prenatal yoga dan aromaterapi lavender dalam mengurangi keluhan ketidaknyamanan kehamilan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Yayasan Kartini Bali yang memberikan dana hibah penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

1. Persalinan DM. ( The Correlation Between Mother ' s Knowledge Level and Husband Support Toward. 2023;7(1):35–44.
2. Handayani R, Batubara S, Dewi R, Purwandari ES, T RDS, Resmi DC, et al. BUKU TERAPI KOMPLEMENTER DALAM KEBIDANAN. Reni Yuli Astutik, S.ST. MK, editor. 2021. 134 p.
3. Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, Louw Q, Ferreira ML, Genevay S, et al. Series Low back pain 1 What low back pain is and why we need to pay attention. 2018;6736(18).

4. Penelitian U, Politeknik M, Sulastri M, Nurakilah H, Marlina L, Nurfikah I. MEDIA INFORMASI Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. 2022;18:145–51.
5. Mu'alimah M. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil trimester III. J Kebidanan [Internet]. 2021;10(1):12–6. Available from: <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index%0APENGARUH>
6. Keta ZDP. PENGARUH KOMBINASI YOGA DAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN SUMATERA THAWALIB PARABEK. 2020;2(2).
7. Yanti LC. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu. 2022;11:75–81.
8. Sagita YD. Pemberian Aroma Terapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pemberian Aroma Terapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan. 2019;1:151–6.
9. Suarni S, Asmara K, Hutahaeen H, Sofiyanti I, Waluyo UN. Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Awal. 2023;2(1):97–104.
10. Lestari P. Pengaruh Kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kPengaruh Kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimester III kecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimes. Indones J Midwifery. 2019;2(2):72–8.
11. Dewi AAS, Ari M. Reduksi Nyeri Punggung Bawah Dengan Prenatal Gentle Yoga Pada Kehamilan Trimester III Di Gianyar Bali Tahun 2021. 2022;12(1):10–6.
12. Natasa P, Adinda S, Choirunissa R, Azzahroh P. Efektivitas Prenatal Yoga Dan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak Abstrak Abstrack. 2022;14(1):172–83.