



## Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Primigravida Trimester III

### *The Effect Of Prenatal Yoga On Back Pain Intensity In Primigravidas In The Third Trimester*

Fitria<sup>1</sup>, Ni Wayan Noviani<sup>2</sup>, G.A Martha Winingsih<sup>3</sup>, Ni Wayan Arti Purnami<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Politeknik Kesehatan Kartini Bali

[kirei25fitria@gmail.com](mailto:kirei25fitria@gmail.com)

#### Abstrak

Latar Belakang: Perubahan selama kehamilan ini dapat terjadi *lordosis lumbalis* dan terjadi ketegangan otot paraspinal. Aliran pembuluh darah uterus dapat mengurangi aliran darah ke tulang belakang sehingga menyebabkan nyeri Pinggang bawah yang mana bisa terjadi di usia kehamilan mulai trimester dua dan trimester tiga. Prenatal yoga merupakan salah satu cara untuk mengatasi nyeri pinggang saat kehamilan. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh *Prenatal yoga* Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil trimester III

Tujuan : Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Primigravida Pada Trimester III

Metode: Desain penelitian *pre eksperimen pre dan post* tanpa menggunakan kelompok kontrol. Sampel diambil secara *purposive sampling* dengan jumlah 36 orang. Penelitian ini telah dilaksanakan di Puskesmas Susut I . Analisa dengan menggunakan *Wilcoxon*.

Hasil : Hasil penelitian rata-rata nyeri sebelum diberikan prenatal yoga 3,56 setelah diberikan intervensi prenatal yoga rata-rata nyeri menurun sebanyak 2,95, sehingga rata-rata nyeri setelah diberikan intervensi menjadi 0,61. Hasil uji mendapatkan nilai  $p = 0,000 (< 0,05)$ .

Kesimpulan: Terdapat pengaruh *prenatal yoga* terhadap intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III

**Kata Kunci : Hamil, Prenatal Yoga, Nyeri Pinggang**

#### Abstract

*Background: Changes during pregnancy can occur lumbar lordosis and paraspinal muscle tension. Uterine blood vessel flow can reduce blood flow to the spine, causing lower back pain which can occur in pregnancy starting from the second and third trimesters. Prenatal yoga is one way to overcome lower back pain during pregnancy.*

*The purpose of the study was to determine the Effect of Prenatal Yoga on the Intensity of Lower Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester.*

*Objective: The Effect of Prenatal Yoga on the Intensity of Lower Back Pain in Primigravida in the Third Trimester*

*Method: Pre-experimental pre and post research design without using a control group. Samples were taken by purposive sampling with a total of 36 people. This research was conducted at Susut I Health Center. Analysis using Wilcoxon*

*Results: The results of the study showed that the average pain before being given prenatal yoga was 3.56 after being given prenatal yoga intervention, the average pain decreased by 2.95, so that the average pain after being given intervention became 0.61. The test results obtained a p value of 0.000 (<0.05).*

*Conclusion: There is an effect of prenatal yoga on the intensity of back pain in pregnant women in the third trimester*

**Keywords : Pregnant, Prenatal Yoga, Back Pain**

## PENDAHULUAN

Nyeri pinggang adalah keluhan umum ibu hamil. Ini umumnya ditandai sebagai ketidaknyamanan aksial atau para sagital di daerah pinggang bawah. Keluhan ini dapat dirasakan menyebar ke bokong, dan paha. Umumnya keluhan dirasakan pada pertengahan hingga akhir kehamilan (Carvalho *et al.*, 2017). Pada kehamilan nyeri pinggang dan nyeri pinggang belum bisa dijelaskan secara pasti penyebab nyeri tersebut dengan baik. Berdasarkan sudut pandang gravitasi dan bio mekanik bergerak maju ke depan karena adanya pembesaran perut, payudara dan postur tubuh manusia beserta perubahan panggul bawah (Charpentier *et al.*, 2018).

Angka prevalensi nyeri Pinggang yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta di antara wanita kelas atas di Nigeria. Wanita yang mengalami nyeri pinggang selama kehamilan sekitar 16% telah saat memasuki usia kehamilan 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 (Kristiansson, 2015) Penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukan prevalensi nyeri Pinggang bawah pada ibu hamil sekitar 70-86% (Gutke, 2017). Hasil penelitian Ramachandra (2017) di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri pinggang bawah ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil.

Kejadian nyeri Pinggang bawah pada ibu hamil berdasarkan penelitian Hakiki (2015) yaitu 47% mengalami nyeri tulang belakang dari 180 ibu hamil yang diteliti. Ulfah (2017) menemukan 58.1% ibu hamil mengeluh nyeri Pinggang dengan rincian nyeri sedang (29.0%), nyeri ringan (22.6%), dan nyeri berat (6.5%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ulfah (2017), penelitian selanjutnya dilakukan Permatasari (2019) pada ibu hamil yang mengalami nyeri Pinggang bawah 73,33% mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri ringan (10%) dan berat (16,67%). Provinsi Bali belum memiliki data pasti jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri Pinggang bawah namun berdasarkan hasil penelitian Noviani dan Adnyani (2019) yang melakukan penelitian di Denpasar mendapatkan data preasetasi ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang adalah 26%.

Cara mengatasi nyeri pinggang pada ibu hamil yaitu seperti senam hamil, tidur miring, posisi duduk atau mengambil barang secara ergonomis dengan melakukan latihan fisik seperti prenatal yoga menjadi strategi yang disarankan untuk mengatasi nyeri pinggang (Charpentier *et al.*, 2016). Yoga merupakan gerakan latihan perlahan dengan pengaturan pernafasan baik yang disengaja dan mudah dimodifikasi sehingga menjadikannya latihan yang cocok untuk wanita hamil. Latihan yoga selama kehamilan bermanfaat dapat mengurangi keluhan nyeri pada kehamilan termasuk nyeri pinggang, pelvik dan kram kaki (Jiang *et.*, 2015).

Hasil penelitian Anggasari (2021) tentang pengaruh antara Keteraturan Prenatal *Gentle* Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III menyatakan bahwa hasil uji statistik *chi square*  $0,01 < \alpha = 0,05$  menunjukkan terdapat Ada pengaruh antara keteraturan prenatal *gentle* yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil. Ada pengaruh keteraturan Prenatal *Gentle* Yoga Terhadap penurunan nyeri Pinggang. Ibu hamil diharapkan mengikuti *prenatal yoga* rutin sehingga dapat mengatasi terjadinya nyeri pinggang begitupula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnamayanti (2020) yang berjudul Intensitas Nyeri Pinggang dan Pinggul Pada Ibu Hamil Yang Melaksanakan Prenatal Yoga . Menyatakan bahwa hasil rerata intensitas

nyeri pinggang dan panggul yang dirasakan adalah 1.88 (SD  $\pm$ 2.202). Sebagian besar responden (41.7%) merasakan nyeri pada area tulang belakang disekitar *lumbal* hingga diatas *sacrum*. Intensitas nyeri pinggang dan *pelvis* pada ibu hamil trimester III.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Susut terdapat 50 orang ibu hamil trimester III. Wawancara peneliti lakukan terhadap 10 orang ibu hamil trimester III mendapatkan data bahwa enam dari 10 ibu hamil trimester III mengeluhkan nyeri pinggang, namun diantara mereka belum pernah melakukan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri pinggang,

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian ini adalah *pre eksperimen pre dan post without control grup desain*. Penelitian ini telah dilaksanakan di Puskesmas Susut I. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang ada di Puskesmas Susut I sebanyak 50 orang pada bulan Januari 2023. Jumlah sampel yang digunakan adalah 36 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik sampling dengan cara *purposive sampling*. Instrument penelitian menggunakan alat ukur nyeri *Numeric pain rating scale (NRS)*. Hasil pengukuran dicatat dalam lembar observasi intensitas nyeri. Pengolahan data dilakukan secara deskriptif dan analitik dengan uji *Wilcoxon*.

## HASIL

**Tabel 1 Karakteristik Subjek penelitian**

| No | Pendidikan               | Intervensi |      | Total |
|----|--------------------------|------------|------|-------|
|    |                          | F          | %    | %     |
| 1  | Dasar (SD/SMP)           | 4          | 11,1 | 33,3  |
| 2  | Menengah (SMA/SMK)       | 21         | 58,3 | 66,7  |
| 3  | Tinggi (Diploma/Sarjana) | 11         | 30,6 | 0     |
|    | Jumlah                   | 36         | 100  | 100   |
| No | Pekerjaan                | Intervensi |      |       |
|    |                          | n          | %    | %     |
| 1  | Tidak bekerja            | 18         | 50   | 50,0  |
| 2  | Bekerja                  | 18         | 50   | 50,0  |
|    | Jumlah                   | 36         | 100  | 100   |

Berdasarkan diatas dapat dilihat dari pendidikan sersponden bahwa sebagian besar responden yaitu 21 orang (58,3%) berpendidikan SMA hampir setengah responden yaitu 11 orang (30,6%) pendidikan perguruan tinggi dan sebagian kecil berpendidikan SD/SMP yaitu sebanyak empat orang (11,1%), sedangkan 18 orang (50%) sebagai IRT dan setengahnya yaitu 18 orang (50%) bekerja.

**Tabel 2 Tingkat Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III  
Sebelum Dan Setelah Diberikan Prenatal Yoga**

| <b>Tingkat Nyeri<br/>Pinggang</b> | <b>Minimum</b> | <b>Maksimum</b> | <b>Rata-Rata</b> | <b>Standar<br/>Deviasi</b> |
|-----------------------------------|----------------|-----------------|------------------|----------------------------|
| Sebelum<br>intervensi             | 2              | 6               | 3,56             | 1,252                      |
| Setelah<br>intervensi             | 0              | 2               | 0,61             | 0,903                      |

Berdasarkan diatas dapat dilihat dari nilai minimum nyeri pinggang sebelum diberikan intervensi dengan prenatal yoga adalah 2 yang diartikan sebagai nyeri mulai terasa dan dapat ditahan, nyeri ringan, dan nilai tertinggi adalah nilai nyeri 6 yaitu rasa nyeri yang mengganggu dan memerlukan usaha untuk menahan, nyeri sedang. rata-rata nyeri pinggang yang dirasakan responden sebelum diberikan prenatal yoga adalah 3,56. nilai minimum nyeri pinggang setelah diberikan prenatal yoga adalah 0 atau tidak mengalami nyeri dan nilai maksimum 2 yaitu nyeri mulai terasa dan dapat ditahan, nyeri ringan. Nilai rata-rata nyeri pinggang yang dirasakan responden setelah intervensi adalah 0,61.

**Tabel 3 Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III**

| <b>Asi</b>            | <b>Rata -Rata</b> | <b>Positif<br/>Ranks</b> | <b>Negatif<br/>Ranks</b> | <b>Z</b>            | <b>P Value</b> |
|-----------------------|-------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|----------------|
| Sebelum<br>intervensi | 3,56              | 0                        | 36                       | -5.332 <sup>b</sup> | 0,000          |
| Setelah<br>intervensi | 0,61              |                          |                          |                     |                |

Berdasarkan tabel diatas terlihat semua data bahwa negatif rank berjumlah 36 yang memiliki makna bahwa tingkat nyeri yang dialami responden setelah diberikan intervensi dengan prenatal yoga semua mengalami penurunan yaitu negatif ranks 0 dengan makna bahwa semua responden mengalami penurunan nyeri setelah diberikan. Rata-rata nyeri sebelum diberikan prenatal yoga 3,56 setelah diberikan intervensi prenatal yogarata-rata nyeri menurun sebanyak 2,95 sehingga rata-rata nyeri setelah diberikan intervensi menjadi 0,61. Hasil uji mendapatkan nilai p 0,000 ( $< 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bawah Hipotesis diterima yaitu ada pengaruh *prenatal yoga* terhadap intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja PuskesmasSusut I tahun 2023.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III sebelum diberikan Prenatal Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I

Hasil penelitian ini mendapatkan data bahwa bahwa nilia minimu nyeri pinggang sebelum diberikan intervensi dengan prenatal yoga adalah 2 yang diartikan sebagai nyeri mulai terasa dan dapat ditahan,nyeri

ringan, dan nilai tertinggi adalah nilai nyeri 6 yaitu rasa nyeri yang mengganggu dan memerlukan usaha untuk menahan, nyeri sedang. rata-rata nyeri pinggang yang dirasakan responden sebelum diberikan prenatal yoga adalah 3,56. Penelitian sejalan dengan hasil penelitian Latifah (2021) yang mendapatkan data nilai rata-rata nyeri yang sama. Skala ukur penilaian nyeri penelitian Latifah (2021) dan penelitian ini sama-sama menggunakan *Numeric Rating Scale*.

Nyeri pinggang pada ibu hamil dipengaruhi oleh perubahan pusat gravitasi tubuh, dimana perkembangan kandungan, ibu hamil perlu menyesuaikan postur tubuhnya ketika berdiri dan berjalan. Penyebab lainnya karena perubahan hormon dan peregangan ligamen juga dapat terjadi, sebagai proses alami tubuh dalam mempersiapkan persalinan. Peregangan ini dapat memicu timbulnya tekanan dan rasa sakit pada punggung bawah dan pinggang (Handayani, 2021). Berdasarkan karakteristik responden bawah setengah responden yaitu 50% merupakan ibu bekerja, jenis pekerjaan ibu hamil ada yang bekerja di kantoran maupun wiraswata, sehingga aktifitas keseharian ibu hamil yang tidak diimbangi dengan mekanikan tubuh yang baik menyebabkan perubahan titik tumpu sehingga mempengaruhi munculnya nyeri pinggang pada ibu hamil.

Nilai minimum nyeri pinggang setelah diberikan prenatal yoga adalah 0 atau tidak mengalami nyeri dan nilai maksimum 2 yaitu nyeri mulai terasa dan dapat ditahan, nyeri ringan. Nilai rata-rata nyeri pinggang yang dirasakan responden setelah intervensi adalah 0,61. Terdapat perubahan nilai nyeri punggung ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga, jika dilihat dari karakteristik ibu hamil bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu 58,3% hal ini berpengaruh terhadap daya tanggap yaitu cara melakukan prenatal yoga pada ibu hamil yang benar sehingga ibu hamil dapat mengikuti dan mempraktekkan dengan benar prenatal yoga yang berfungsi untuk mengurangi nyeri pinggang.

Latihan yoga merupakan jenis modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Prenatal yoga dimaksudkan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses kelahiran. Ibu akan lebih percaya diri dan percaya diri untuk melahirkan dengan lancar dan nyaman jika mempersiapkannya dengan matang. Menurut peneliti berdasarkan teori dan penelitian terkait, yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dengan menggunakan teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dalam rangka merilekskan tubuh, menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggul, dan otot kaki.

## **2. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III**

Hasil penelitian ini mendapatkan data bahwa negatif rank berjumlah 36 yang memiliki makna bahwa tingkat nyeri yang dialami responden setelah diberikan intervensi dengan prenatal yoga semua mengalami penurunan yaitu negatif ranks 0 dengan makna bahwa semua responden mengalami penurunan nyeri setelah diberikan. Rata-rata nyeri sebelum diberikan prenatal yoga 3,56 setelah diberikan intervensi prenatal yoga rata-rata nyeri menurun sebanyak 2,95 sehingga rata-rata nyeri setelah diberikan intervensi menjadi 0,61. Hasil uji mendapatkan nilai  $p < 0,000$  ( $< 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa Hipotesis diterima yaitu ada pengaruh *prenatal yoga* terhadap intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja PuskesmasSusut I tahun 2023.

Peneliti ini sejalan dengan hasil penelitian Anggasari (2021) yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap penurunan nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil di Rumah Bersalin Anugrah. Hasil penelitian Purnamayanti dan Utarini menyimpulkan sebagian besar responden (41.7%) merasakan nyeri pada area tulang belakang disekitar lumbal hingga diatas sacrum. Intensitas nyeri pinggang dan pelvis pada ibu hamil trimester III di Kota Denpasar yang melaksanakan prenatal yogatergolong nyeri intensitas ringan

Nyeri pinggang merupakan keluhan umum yang sering dialami wanita selama kehamilan, yang memiliki dampak besar pada kualitas hidup mereka. Nyeri pinggang bawah adalah penyebab paling umum terjadi mulai usia kehamilan trimester dua dan trimester tiga sampai menjelang persalinan. Proses *biomekanik* menunjukkan bahwa otot-otot perut wanita hamil meregang untuk mengakomodasi rahim yang membesar, menyebabkan kelelahan otot dan mengakibatkan beban tambahan pada tulang belakang selain itu nyeri pinggang pada ibu hamil disebabkan oleh hormon relaksin (Anngasari dan Mardiyanti, 2021).

Melakukan prenatal yoga secara teratur akan menyebabkan kesadaran dan kemampuan untuk menguasai tubuhnya lebih baik. Untuk mendapatkan kehamilan yang tetap sehat sangat disarankan untuk berlatih yoga secara rutin. Berlatih seminggu 1-2 kali Frekuensi dilakukannya yoga juga akan mempengaruhi penurunan nyeri pinggang ibu hamil, dalam penelitian ini yoga dilakukan selama 2 kali dalam satu minggu selama 3 minggu. Yoga merupakan bentuk olah raga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Olahraga yoga dapat melenturkan otot punggung, dapat memperlancar peredaran darah tubuh dan dapat menambah kesadaran klien sehingga dapat dengan mudah merespon terjadinya nyeri pada tubuh ibu (Anngasari dan Mardiyanti, 2021).

Gerakan prenatal yoga yang dilakukan secara rileks dan benar akan membuat ibu merasakan relaksasi yang menghasilkan penurunan nyeri pinggang yang dirasakan ibu hamil, menurut mengikuti prenatal yogasecara teratur dan intensif dapat meningkatkan kesadaran (*awareness*) pada ibu hamil dan mempermudah proses persalinan, menurut melaksanakan prenatal yoga secara rutin dapat membuat persendian yang lebih kuat, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi nyeri membuat ibu hamil merasa lebih baik (Anngasari dan Mardiyanti, 2021).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan pada penelitian ini dapat diambil simpulan sebagai berikut: terdapat pengaruh I Tahun 2023 terhadap intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas I Susut.

## SARAN

Saran ibu hamil agar melakukan prenatal yoga secara rutin untuk mengurangi nyeri pinggang pada trimester III.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Selama proses penyusunan laporan hasil penelitian ini, peneliti telah memperoleh berbagai dukungan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan yang baik ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada Yayasan Kartini Bali beserta jajarannya yang telah berkomitmen yang tinggi untuk terus membangun budaya akademik melakukan penelitian dengan memberikan dukungan anggaran penelitian yang mengarah pada standar LAM-PTKes. Jajaran Direksi, Dosen dan Staf Politeknik Kesehatan Kartini Bali atas saran dan masukannya yang berguna sehingga laporan hasil penelitian ini menjadi semakin lengkap dan terarah. Tak lupa lahan penelitian di Puskesmas I Susut atas ijin yang telah diberikan untuk melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anngasari dan Mardiyanti. Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Midwefery Journal*. 2021;6(1).
- Carvalho, Lima. Low Back Pain During Pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology*. 2017; 67(3).
- Charpentier, K., Leboucher. Back Pain During Pregnancy And living conditions - a comparison between Beninese and Canadian women. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*. 2012; 55(3).
- Dwi Handayani, et al. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Klinik Juliana Tanjung Morawa. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*. 2021. 3(2),
- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., Stuge, B. The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy: A Multinational Study. *Journal Of Women's Health*. 2017 ; 27(4): 1-8.
- Hakiki, I. Efektifitas Terapi Air Hangat Terhadap Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan. Skripsi. Program S1 Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta; 2015.
- Jiang, Q., Wu, Z., Zhou, L., Dunlop, J., dan Chen, P. (2015). Effects Of Yoga Intervention During Pregnancy: A Review For Current Status. *American Journal of Perinatology*. 2015 ;32(6).
- Kristiansson, P. Epidemiology of Back Pain in Pregnancy. *Physical Medicine and Rehabilitation*. 2015.
- Latifah L., Cholashotul, Hikmah dan Eliyawati. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal CIIASTECH*. 2021; 4(2).
- Ni Wayan Noviani, Ni Wayan Sukma Adnyani. Pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dan kejadian robekan perinium. *Jurnal Kebidanan*. 2020; 9(2).
- Purnamayanti, D., dan Utarini, E. *JURNAL Midwifery Update (MU)*. Intensitas Nyeri Pinggang dan Pinggul Pada Ibu Hamil Yang Melaksanakan Prenatal Yoga. 2018; 2 (2), 69-74.