

EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK JULIANA DALIMUNTHE KECAMATAN PERCUT SEI TUAN

The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain in III Trimester Pregnant Women at The Juliana Dalimunthe Clinic, Percut Sei Tuan District

Sri Ilawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat, Medan, Indonesia

*Koresponding Penulis: sriilawati468@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama proses kehamilan dan retribusi ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk memendek dan memicu ketegangan yang dapat dirasakan diatas ligament. Olahraga ringan mampu mengurangi rasa ketidak nyamanan yang dirasakan ibu saat proses kehamilan salah satunya yaitu prenatal yoga. Penelitian ini dilakukan untuk melihat efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan. Motode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest Posttest*. Hasil penelitian ini diperoleh nilai *p-value* ($0,00 < 0,05$) menggunakan uji statistik *Wilcoxon Rank* yang artinya ada efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Juliana Dalimunt Kecamatan Percut Sei Tuan.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, ibu hamil, nyeri punggung.

Abstract

*Back pain in pregnant women is influenced by several factors, namely changes in posture, this is in line with the gradual increase in body weight during pregnancy and ligament retraction, the center of gravity of the body shifts forward and when combined with weak abdominal muscle stretching, this often results in a curve in the shoulders, there is a tendency for the back muscles to shorten and trigger tension that can be felt above the ligament. Light exercise can reduce the discomfort felt by mothers during the pregnancy process, one of which is prenatal yoga. This study was conducted to see the effectiveness of prenatal yoga on reducing back pain in third trimester pregnant women at the Juliana Dalimunthe Clinic, Percut Sei Tuan District. The research method used was experimental with a One Group Pretest Posttest research design. The results of this study obtained a *p-value* ($0.00 < 0.05$) using the Wilcoxon Rank statistical test which means that there is an effectiveness of prenatal yoga on reducing back pain in pregnant women at the Juliana Dalimunthe Clinic, Percut Sei Tuan District.*

Keywords: Prenatal Yoga, pregnant women, back pain.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan fisik yang terjadi maupun psikologis. Perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan (Manuaba, 2010). Prenatal Yoga merupakan olahraga yang sangat aman juga efektif untuk membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung bawah. Nyeri punggung disebabkan karena bertambahnya berat badan ibu hamil, dan ketidakstabilan sendi-sendi yang diakibatkan melenturnya ligament-ligament, gangguan kurva spinlis, dan meregangnya otot abdomen. (Jiang *et al*, 2015).

Yoga juga meningkatkan kekuatan otot khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah *back pain*. Latihan yoga dalam penelitian ini tidak hanya menguatkan kelompok otot-otot bahu, belakang dan kaki, tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil. (Rafika, 2018). Senam yoga 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 pada di tulang punggung. Senam yoga yang dilakukan dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung. (Devi, 2014)

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya. Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. (Kantonis, 2011)

Setiap tahunnya di dunia Penyakit nyeri punggung bawah sangat bervariasi dengan angka mencapai 15 – 45 %. Menurut WHO *World Health Organization* dalam (Anggraika *et al*, 2019) bahwa 33% penduduk di Negara berkembang mengalami nyeri persisten. Di Inggris sekitar 17,3 juta orang pernah mengalami nyeri punggung dan dari jumlah tersebut sekitar 1,1 juta orang mengalami lumpuh yang diakibatkan dari nyeri punggung tersebut. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi penyakit muskuloskeletal di Indonesia yang pernah di diagnosisi oleh tenaga kesehatan yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37%.

Sementara itu, berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2016, terdapat 5.354.594 orang ibu hamil di Indonesia, di wilayah Provinsi Sumatra Utara jumlahnya 343.978 orang. Untuk wilayah kota Medan terdapat 53.734 orang ibu hamil. Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya. (Apriliyanti, 2015)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan menggunakan metode eksperimen atau percobaan (*experimental research*).

Desain penelitian ini adalah *One Group Pretest Posttest*, karena penelitian ini penelitian yang memberikan test awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan memberikan tes akhir (*posttest*). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di Klinik Juliana Dalimunthe. Jumlah populasi yaitu 51 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu beberapa dari ibu hamil trimester III yang berjumlah 45 ibu hamil di klinik Juliana Dalimunthe yang memenuhi kriteria penelitian. Dalam menetapkan jumlah sampel dapat menggunakan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Maret – Mei 2023. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dengan menyebar kuesioner kepada ibu hamil trimester III.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Analisa Univariat pada penelitian ini untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini.

Tabel 4.1

NO	Karakteristik		Frekuensi	Presentase
1	Umur	20-25	17	37,8%
		26-35	28	62,2%
2	Pendidikan	SLTP	6	13,3%
		SLTA	31	68,9%
		SI	8	17,8%
3	Paritas	Primigravida	29	64,4%
		Multigravida	16	35,6%
Total			45	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia adalah mayoritas dengan usia 26-35 tahun sebesar 28 responden (62,2%). Berdasarkan pendidikan adalah mayoritas memiliki pendidikan SLTA sebesar 31 responden (68,9%). Berdasarkan jumlah paritas adalah mayoritas dengan jumlah responden Primigravida sebesar 29 responden (64,4%).

Tabel 4.2

No	Prenatal Yoga	Frekuensi	Persentase
1	Prettes	25	55,6%
2	Posttest	20	44,4%
Total		45	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat nyeri yang dialami responden sebelum dilakukannya (prettest) intervensi adalah sebesar 25 responden atau nyeri sedang (55,6%).

Tabel 4.3

No	Nyeri Punggung	Frekuensi	Presentase
1	Nyeri Ringan	25	55,6
2	Nyeri Sedang	20	44,4
Total		45	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat nyeri yang dialami responden setelah dilakukannya intervensi adalah sebesar 25 responden atau nyeri ringan (55,6%).

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini untuk melihat efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe.

Tabel 4.4

Prenatal Yoga	Nyeri Punggung						P
	Sedang		Ringan		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Prettest	20	%	0	%	20	44,4	,000
Posttest	0	%	25	%	25	55,6	
Jumlah	20	100	25	100	45	100	

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui bahwa nilai *p-value* ($0,00 < 0,05$) didapat dari uji *Wilcoxon Rank* yang artinya bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat diartikan bahwa ada pengaruh atau efektivitas dari prenatal yoga terhadap nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe Percut Sei Tuan

Pembahasan

Dari tabel 4.1 distribusi diatas dapat dilihat bahwa responden yang berumur 20-25 tahun adalah 17 responden 37,8%, yang berumur 26-35 tahun adalah 28 responden 62,2%. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Prawirodhardjo (2012) bahwa kehamilan paling ideal adalah kehamilan dengan usia ibu 20-35 tahun karena pada masa ini organ-organ reproduksi sudah siap untuk mengalami fase kehamilan, selain itu di usia ini juga seorang wanita memiliki psikologi dan emosional yang baik.

Berdasarkan pendidikan dapat dilihat bahwa yang pendidikan SLTP adalah 6 responden 13,3%, pendidikan SLTA adalah 31 responden 17,8%, pendidikan S1 adalah 8 responden 17,8%. Tingkat pendidikan yang dimiliki responden sangat berpengaruh terhadap penerimaan suatu informasi yang baru khususnya informasi tentang prenatal yoga yang menjadi topik pada penelitian ini.

Berdasarkan paritas dilihat bahwa primigravida adalah 29 responden 64,4%, Multigravida adalah 16 responden 35,6%. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ummah (2012) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara paritas dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil, semakin tinggi paritas maka semakin tinggi resiko kejadian nyeri punggung yang dialami. Tetapi menurut asumsi peneliti, paritas primigravida dan multigravida mempunyai resiko yang sama untuk terjadinya nyeri punggung pada ibu.

Dari tabel 4.2 distribusi diatas dapat dilihat bahwa pretest adalah 25 responden 55,6%, Posttest adalah 20 responden 44,4%. Frekuensi tingkat nyeri responden sebelum dilakukannya intervensi masuk dalam skala nyeri sedang.

Dari tabel 4.3 distribusi diatas dapat dilihat bahwa Nyeri ringan 25 responden 55,6%, nyeri sedang 20 responden 44,4%. Frekuensi tingkat nyeri responden setelah dilakukannya intervensi masuk dalam skala nyeri ringan.

1. Efektivitas Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung

Dari tabel 4.4 distribusi diatas bahwa nilai *p-value* ($0,00 < 0,05$) didapat dari uji *Wilcoxon Rank* yang artinya bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat diartikan bahwa ada pengaruh atau efektivitas dari prenatal yoga terhadap nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe Percut Sei Tuan .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nur Alfi, dkk (2018) yang menyatakan hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,003 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan skala nyeri punggung setelah prenatal yoga di Klinik Krakatau Bandar Lampung. Nyeri punggung terjadi karena meningkatnya intensitas seiring pertambahan usia kehamilan dikarenakan pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya selama kehamilan. Perubahan-perubahan tersebut terjadi karena berat uterus yang meningkat atau membesar.

Prenatal Yoga atau Yoga hamil merupakan bentuk modifikasi pengobatan fisik dan spiritual yang sudah dilakukan lebih dari 5000 tahun yang lalu. Teknik yang digunakan pada saat yoga

membawa keseimbangan pada aspek tubuh, pikiran, dan kepribadian yang berbeda sehingga penggunaanya penuh dengan energy , kekuatan dan kejelasan tujuan hidup (Tia Pratignyo,2014).

Menurut asumsi peneliti, bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena dapat membantu ibu mengurangi rasa ketidaknyamanan dan sakit pada daerah punggung selama proses kehamilan. Dengan melakukan prenatal yoga secara rutin akan menghasilkan hasil yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu, asumsi peneliti terbukti dalam hasil penelitian ini yang diperoleh nilai *p-value* ($0,00 < 0,05$) yang artinya ada efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil mengenai efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe kecamatan percut sei tuan bahwa ada efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Jauliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan dengan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Rank* diperoleh nilai *p-value* ($0,00 < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (PT Rineka Cipta, 2018).
- RI, Kemenkes. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2016.
- Fitriani, L. Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS J. Kesehat. Masy.* 4, 72 (2019).
- Amalia, A. Tetap Sehat Dengan Yoga. (Panda Media, 2015)
- Sutanto, A.V. & Fitriana, Y. *Asuhan Pada Kehamilan*. (Pustaka Baru Press, 2017).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Alfabeta, CV, 2017).
- Rafika, R. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *J. Kesehat.*9, 86 (2018).
- Walyani, E. S. *Asuhan Kebidanan dan Kehamilan*. (Pustaka Baru Press, 2015).
- Manuba,I. B. G. (2010). *Gawat Darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan*. Jakarta: EGC