



PENGARUH ANTARA KETERATURAN PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

*Yasi Anggasari, Ika Mardiyanti

Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, *email: yasi@unusa.ac.id

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 26-11-2019

Disetujui: 25-01-2021

Kata Kunci:

Prenatal Gentle Yoga
Nyeri pinggang
Ibu hamil
Trimester III

ABSTRAK

Abstrak: Salah satu ketidaknyamanan yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil adalah nyeri pinggang. Biasanya gejala sakit pinggang ini semakin terasa saat usia kehamilan memasuki trimester kedua. Ibu akan mengalami kesulitan berjalan, mengenakan pakaian, mengangkat barang bahkan ketika duduk pun pinggang masih nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh keteraturan prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Surabaya. Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan tehnik Simple random sampling. Variabel independen adalah Keteraturan prenatal Gentle yoga dan variabel dependen adalah nyeri pinggang ,metode pengumpulan data menggunakan data primer. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (70%) setelah dilakukan prenatal yoga .Hasil uji statistik *chi square* $p = 0,01 < \alpha = 0,05$. menunjukkan terdapat Ada pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil di Rumah Bersalin Anugrah Surabaya. Ada pengaruh keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap penurunan nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil di Rumah Bersalin Anugrah. Ibu hamil diharapkan mengikuti prenatal yoga rutin sehingga dapat mengatasi terjadinya nyeri pinggang.

Abstract: One discomfort that is often complained of by pregnant women is low back pain. Usually, the symptoms of back pain are increasingly felt when gestational age enters the second trimester. Mother will have difficulty walking, wearing clothes, lifting things even when sitting down, the waist still aches. This study aims to determine the effect of prenatal gentle yoga regularity on reducing the level of low back pain in third trimester pregnant women at the Maternity Hospital in Surabaya. This research uses quantitative design with cross sectional research design. The sample in this study was taken by simple random sampling technique. The independent variable is the Prenatal Regularity of Gentle yoga and the dependent variable is low back pain, the data collection method uses primary data. Data analysis using Chi Square statistical test. The results of the study showed that most respondents experienced moderate pain (70%) after prenatal yoga. The results of the chi square statistical test were $0.01 < \alpha = 0.05$. shows there is an influence between the regularity of prenatal gentle yoga on low back pain in pregnant women at the Anugrah Maternity Hospital in Surabaya. There is an effect of the regularity of Prenatal Gentle Yoga on the reduction of low back pain in pregnant women at the maternity hospital. Pregnant women are expected to take part in routine prenatal yoga so that they can cope with low back pain.

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan salah satu periode paling indah bagi wanita. Namun akibat adanya peningkatan hormon dan perubahan bentuk tubuh seringkali ibu hamil akan mengalami ketidaknyaman selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil adalah nyeri pinggang. Biasanya gejala sakit pinggang ini semakin terasa saat usia kehamilan memasuki trimester kedua. Ibu akan mengalami kesulitan berjalan, mengenakan pakaian, mengangkat barang bahkan ketika duduk pun pinggang masih nyeri. Sebenarnya kondisi sakit pinggang ini cukup normal. Nyeri pinggang pada ibu hamil trimester

III terjadi akibat peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut membuat perut ibu lebih maju ke depan. Nyeri pinggang sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, namun apabila nyeri pinggang ini tidak segera diatasi, dapat mengakibatkan nyeri pinggang jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri pinggang pascapartum dan nyeri pinggang kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan.

Hasil survey di BPM Surabaya tanggal 2 Oktober 2019 di dalam buku KIA ibu hamil terdapat 39 ibu hamil trimester III. 32 ibu hamil dengan perkiraan 87% dari

ibu hamil tersebut mengalami nyeri pinggang saat memasuki kehamilan trimester III.

Secara umum nyeri pinggang yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu 1) Peningkatan berat badan dan fisiologi tulang belakang [1]. 2) Adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat ke arah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh [2]. 3) Adanya ketidakseimbangan antara otot agonis dan anatagonis, yaitu M. erector spine dan kelompok neksor lumbalis. Keadaan atau posisi tersebut jika berlangsung lama akan menimbulkan ketegangan dan ligament dan otot yang menyebabkan kelelahan pada m. Abdominalis [3]. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil dan senam yoga untuk ibu hamil.

Prenatal yoga merupakan olahraga yang dikhususkan bagi para ibu hamil. Dimana gerakan yang dilaksanakan dalam prenatal yoga ini jauh lebih sederhana dan lebih mudah untuk dipraktekkan yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dibandingkan dengan gerakan yoga sebelumnya. Mengikuti prenatal yoga secara teratur dan intensif dapat meningkatkan kesadaran (awrennes) pada ibu hamil, menciptakan ikatan batin antara ibu dan bayinya dan mempermudah proses persalinan [4].

B. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah *analitik observasional*. Dengan *cross sectional*. Populasi dan sampel penelitian adalah ibu hamil TM-III yang mengalami nyeri pinggang yang memeriksakan kehamilannya di RB Anugrah. Sampel diambil menggunakan *simple random sampling*. Variabel independennya yaitu keteraturan prenatal gentle yoga sedangkan variabel dependennya adalah nyeri pinggang. Besar sampel 30 responden. Pengumpulan data dilakukan secara langsung / data primer, dan dianalisis dengan *Chi square*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia

TABEL 1.

Distribusi Frekuensi Usia Ibu Hamil		
Umur (tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
< 20 tahun	10	33,3
20-35	20	66,7
>35	0	0
Total	30	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden (66,7%) berumur 20-35 tahun. Hal ini berarti sebagian besar responden berada pada usia reproduksi yang sehat dan aman (tidak berisiko) yaitu 20 – 35 tahun, dimana pada usia tersebut merupakan usia produktif. Pada usia reproduksi sehat sebagian besar wanita dapat

menjalani masa kehamilan, persalinan, dan nifas dalam kondisi yang optimal sehingga ibu dan bayinya sehat [5]. Pada rentang usia tersebut alat reproduksi wanita telah berkembang dan berfungsi secara maksimal sehingga akan mengurangi berbagai risiko ketika hamil [6].

Wanita yang usianya kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun sering mengalami komplikasi kehamilan sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri. Cara seseorang berespon terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri selama rentang hidupnya [7]. Jadi semakin dewasa seseorang akan lebih bisa beradaptasi dengan nyeri yang dirasakan Menurut teori terdapat hubungan antara nyeri dengan seiring bertambahnya usia, yaitu pada tingkat perkembangan orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri [8].

b. Paritas

TABEL 2.

Distribusi Frekuensi Paritas Ibu Hamil		
Gravida	Frekuensi	Persentase (%)
Primigravida	18	60
Multigravida	10	33.3
grandemulti	2	6.7
Total	30	100.0

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60,0%) menyatakan kehamilan primagravida, menurut peneliti keluhan nyeri pinggang yang dialami responden kemungkinan terjadi karena ibu belum beradaptasi dan mengetahui bagaimana cara mengatasi nyeri tersebut. Hal ini sesuai dengan teori bahwa makna nyeri atau pengalaman nyeri seseorang beradaptasi terhadap nyeri sangat berkaitan dengan latar belakang individu tersebut [9]. Selain itu menurut hasil penelitian Paritas yang tinggi akan meningkatkan resiko kejadian nyeri punggung [10]. Dengan demikian semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka resiko terjadinya nyeri punggung selama kehamilan semakin meningkat. perubahan muskuloskeletal, tonus otot yang mengalami peregangan pada kehamilan sebelumnya tidak bisa pulih seperti sebelum kehamilan terutama jika setelah masa kehamilan tidak melakukan latihan fisik yang tepat akibatnya otot-otot abdomen dan uterus akan mengendur. Menurut teori Otot-otot abdomen wanita yang lemah tidak dapat menopang uterus yang membesar sehingga menyebabkan uterus mengendur, semakin memanjang [11]. Hal ini akan meningkatkan resiko nyeri pinggang. Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada wanita yang terlalu sering hamil (grand multipara) yang tidak melakukan latihan untuk mengembalikan tonus otot abdomennya tiap kali selesai melahirkan.

2. Variabel Penelitian

a. Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga

TABEL 3.

Pelaksanaan prenatal yoga

Pelaksanaan	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	20	66,7
Tidak teratur	10	33,3
Total	30	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden (66,7%) menyatakan teratur mengikuti prenatal yoga. Prenatal yoga yang dikatakan secara teratur apabila dilakukan 2x dalam seminggu dengan waktu 30 menit. Latihan senam ini akan sulit dirasakan manfaatnya bila tidak dilakukan secara teratur, minimal 1 kali dalam seminggu yang dimulai pada usia kehamilan minimal 20 minggu. Latihan dilakukan secara disiplin, sesuai dengan batas kemampuan fisik ibu, yaitu apabila ibu sudah tidak mampu melakukan seluruh gerakan yang ada ibu dapat beristirahat. Ibu tidak harus mengikuti seluruh gerakan pada setiap sesi latihan jika memang tidak mampu [12].

Pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga juga mempengaruhi ketaatan ibu dalam melakukan senam secara rutin. Menurut teori setelah manusia mendapatkan informasi – informasi tersebut akan diolah lebih lanjut dengan memikirkan, mengolah, mempertanyakan, menggolongkan dan direfleksikan. Refleksi dari informasi yang sudah diterima inilah yang dapat memunculkan suatu kekeliruan. Dalam hal ini juga dipengaruhi oleh ingatan, ingatan merupakan proses menerima, menyimpan, dan menimbulkan kembali informasi- informasi. Ingatan akan bekerja dengan baik bila frekuensi latihan dilakukan secara continue hingga akan tercapai suatu pemahaman. Oleh karena itu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang prenatal yoga perlu adanya pemberian informasi tentang senam prenatal gentle yoga terutama untuk memotivasi ibu hamil melakukan secara teratur dan benar, sehingga mendapatkan hasil maksimal.

b. Nyeri Pinggang Sebelum Prenatal Gentle Yoga

TABEL 4.

Nyeri pinggang sebelum prenatal yoga

Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	5	16,7
Sedang	23	76,7
Berat	2	6,6
Total	30	100,0

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (76,7%) menyatakan bahwa sebelum melakukan prenatal gentle yoga nyeri pinggang yang dialami termasuk nyeri sedang. Nyeri pinggang yang dikeluhkan oleh responden merupakan ketidaknyaman kehamilan dan termasuk nyeri pinggang fisiologis karena pembesaran uterus yang menyebabkan tubuh semakin

condong ke depan dan membuat tulang belakang terdorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis dan pinggang akan bekerja lebih extra untuk menompang dan menyeimbangkan tubuh sehingga sering terjadi nyeri pinggang.

Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan seperti mengerjakan urusan rumah tangga dimana ibu kurang istirahat sehingga bisa menimbulkan kelelahan, yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian pinggang. Selain itu perut ibu yang semakin hari semakin besar juga bisa mempengaruhi terjadinya nyeri pinggang. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil merasa tidak nyaman dan timbul nyeri pinggang dengan intensitas yang berbeda-beda

c. Nyeri Pinggang Setelah Prenatal Gentle Yoga

Tabel 5

Nyeri pinggang setelah prenatal yoga

Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	21	70,0
Sedang	9	30,0
Berat	0	0
Total	30	100,0

Tabel diatas menunjukkan sebagian besar responden (70%) mengeluh nyeri ringan setelah melakukan prenatal gentle yoga. hal ini dikarenakan tubuh mengalami peregangan otot lebih rileks, sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormon Endorphin. Endorphin adalah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorphin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Endorphin dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, makan makanan yang pedas, atau melalui acupuncture treatments atau chiropractic [13].

Penelitian ini sejalan dengan pendapat dan hasil penelitian bahwa, yoga juga mengurangi rasa dan menghilangkan beberapa ketidaknyamanan dalam kehamilan, meningkatkan kekuatan otot yang khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah back pain, dapat membantu wanita merasa lebih lincah dan gesit, serta keseimbangan perubahan berat badan dan memfasilitasi perubahan gaya gravitasi saat kehamilan. 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-hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil [14].

d. Pengaruh keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil

TABEL 6.
Tabulasi silang

No	Pelaksanaan PGY	Nyeri Pinggang				Total	
		Ringan		Sedang		n	%
		n	%	n	%		
1	Teratur	17	85	3	15	20	100
2	Tidak Teratur	4	40	6	60	10	100
	Total	21	70	9	30	30	100

Pada tabel diatas tampak bahwa responden yang teratur melakukan prenatal gentle yoga hampir seluruh responden mengalami nyeri ringan dan yang tidak teratur melakukan prenatal yoga sebagian besar mengalami nyeri sedang. Hasil analisis dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai $p = 0,01$; $p < 0,05$. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil.

Prenatal yoga yang dikatakan secara teratur apabila dilakukan 2x dalam seminggu dengan waktu 30 menit adalah salah satu cara yang dapat mencegah dan mengurangi nyeri pinggang. Hal ini sesuai dengan teori bila rutin melakukan olahraga selama kehamilan dengan cara melakukan prenatal yoga dapat mencegah dan mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil [15]. Latihan yoga secara rutin mungkin memang memberikan sensasi sedikit menyakitkan pada beberapa bagian tubuh, namun sebenarnya membuat seseorang memiliki 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 [16]. 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. Dengan melakukan 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.

Gerakan prenatal yoga yang dilakukan secara rileks dan benar akan membuat ibu merasakan relaksasi yang menghasilkan penurunan nyeri pinggang yang dirasakan ibu hamil, menurut [4] mengikuti prenatal yoga secara teratur dan intensif dapat meningkatkan kesadaran (*awrennes*) pada ibu hamil dan mempermudah proses persalinan, menurut [17] melaksanakan prenatal yoga secara rutin dapat membuat persendian yang lebih kuat, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi nyeri dan membuat ibu hamil merasa lebih baik.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Ibu hamil trimester III sebagian besar teratur mengikuti Prenatal gentle yoga dan sesudah mengikuti prenatal yoga hampir seluruhnya mengalami nyeri pinggang ringan sesudah mengikuti prenatal gentle yoga hampir seluruhnya mengalami nyeri pinggang ringan Keteraturan prenatal gentle yoga memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Diharapkan petugas kesehatan terus memberikan motivasi kepada ibu hamil yang tidak mempunyai kontraindikasi untuk mengikuti kelas prenatal yoga dan Ibu hamil diharapkan mengikuti prenatal yoga rutin sehingga dapat mengatasi terjadinya nyeri pinggang

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah mendanai penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] Schroder, G., Kundt, G., Otte, M., Wendig, D., & Schober, H.C, "Impact of Pregnancy On Back Pain and Body Posture in Women", *Journal Phys. Ther. Sci* Vol. 28, No.04, 2016.
- [2] Yoo, H., Shin, D., & Song, C, "Changes In The Spinal Curvature, Degree of pain, Balance Ability, and Gait Ability According To Pregnancy Period In Pregnant And Nonpregnant Women", *Journal Phys. Ther. Sci* Vol. 27, No.01, 2015.
- [3] Latief, A, *Fisioterapi Obstetri – Ginekologi*, Buku Kedokteran, Jakarta, 2016
- [4] Pratigny, Tia, *Yoga Ibu Hamil*, Jakarta, 2014.
- [5] Hidayati, R *Asuhan Keperawatan pada Kehamilan Fisiologis dan. Patologis*. Jakarta, 2009
- [6] Holness, N, "High-Risk Pregnancy. *Nursing Clinics of North America*", *Journal Phys* 53(2), 241–251, 2018
- [7] Smeltzer, Suzanne C dan Bare, Brenda G, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth*, ed.8, vol 1,2, Jakarta, 2002
- [8] Perry, A.G., & Potter, P.A. *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktek*, Jakarta, 2005
- [9] Judha, Mohammad, *Teori Nyeri dan Nyeri Persalinan.*, Yogyakarta 2012.
- [10] Ummah, F." *Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Ditinjau dari Body Mekanik dan Paritas di Desa Ketanen* " , february 2014
- [11] Varney, Helen, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*, Jakarta, 2007
- [12] Creasoft, *Kontraindikasi Senam Hamil*, Jakarta 2008
- [13] Widiastini, L. P, "Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Denpasar Utara III", *Jurnal Dunia Kesehatan*. 5(2), 2016
- [14] Sun, Y. C., Hung, Y. C., Chang, Y., & Kuo, S. C, "Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan", *Midwifery*, 26(6), e31-e36, Februari 2010.
- [15] Tim Naviri, *Buku Pintar Ibu Hamil*, Jakarta 2011.
- [16] Shindu, P, *Yoga Untuk kehamilan Sehat, Bahagia dan Penuh Makna*, seribugar, Bandung, 2009
- [17] Utami, Shinta, *Info Penting Kehamilan*, Jakarta 2008.

PROFIL PENULIS UTAMA



Yasi Anggasari, SST., M.Kes. Dosen Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Menempuh pendidikan terakhir di Program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro tahun 2011 – 2013. Menghasilkan lebih dari 10 penelitian dalam bidang Kehamilan , beberapa kali memperoleh pendanaan penelitian dari Kemenristekdikti.