

Prenatal Yoga untuk Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

Vanisa¹, Hapsari Windayanti²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: hapsari.email@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi pada ibu hamil. Beberapa perubahan fisik yang terjadi sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil di trimester II dan III seperti sering buang air kecil, pusing, nyeri punggung. Faktor yang bisa memengaruhi terjadinya nyeri punggung selama kehamilan salah satunya yaitu perubahan pada postur tubuh, dan berat badan yang semakin bertambah. Nyeri punggung dapat diatasi dengan metode nonfarmakologi yaitu prenatal yoga. Studi pendahuluan pada 24 ibu hamil di Desa Bajangan Kecamatan Bringin 6 (42,86%) ibu hamil mengalami nyeri punggung. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Bajangan Kecamatan Bringin. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian *quasi eksperimen* dengan *rancangan One Group Pretest Posttest*. Populasi dari penelitian ini adalah 24 ibu hamil trimester II dan III, dengan jumlah sampel 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi skala *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil penelitian rata-rata sebelum diberikan prenatal yoga 4,27, sedangkan rata-rata setelah dilakukan prenatal yoga 2,2. Berdasarkan dari analisis statistik didapatkan nilai $p\text{-value } 0,002 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima. Ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil di Desa Bajangan Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang. Diharapkan ibu hamil mau melakukan prenatal yoga, sebagai salah satu cara mengurangi nyeri punggung.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Ibu Hamil, Nyeri Punggung

ABSTRACT

Prenatal Yoga for Back Pain Intensity in Pregnant Women

Back pain in pregnant women in the second and third trimesters is a common complaint that often occurs in pregnant women. Several physical changes occur that cause discomfort for pregnant women in the second and third trimesters, such as frequent urination, dizziness, back pain. Factors that can influence the occurrence of back pain during pregnancy include changes in body posture and increasing body weight. Back pain can be treated with non-pharmacological methods, namely prenatal yoga. Preliminary study on 24 mothers in Bajangan Village, Bringin District, 6 (42.86%) pregnant women experienced back pain. The aim of this research was to determine the differences before and after prenatal yoga on back pain in pregnant women in Bajangan Village, Bringin District. This type of research is quantitative research. Quasi-experimental research design with One Group Pretest Posttest design. The population of this study was 24 pregnant women in the second and third trimesters, with a sample size of 15 people. The sampling

technique uses purposive sampling. The research instrument uses a Numeric Branch Scale (NRS) observation sheet. The average research result before being given prenatal yoga was 4.27, while the average after doing prenatal yoga was 2.20. Based on statistical analysis, it was found that the p-value was $0.002 < 0.05$. This shows that 0.003 is smaller than 0.05, namely H_a is accepted. There is a difference before and after prenatal yoga on back pain for pregnant women in the second and third trimesters in Bajangan Village, Bringin District, Semarang Regency. It is hoped that pregnant women will apply prenatal yoga classes to reduce back pain

Keywords: Prenatal Yoga, Pregnant, Back Pain

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pertemuan antara ovum dengan sperma yang melibatkan perubahan fisik maupun psikologis. Selama hamil tidak jarang ibu mengalami ketidaknyamanan. Selama proses kehamilan berlangsung ada beberapa perubahan fisik yang terjadi sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil di trimester 2 dan 3 seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, pusing (anemia), nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, sabelit atau sulit BAB (Buang Air Besar), kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, tangan dan wajah, mudah lelah, munculnya kontraksi, sensitif/lebih keemosional, dan meningkatkan berat badan, meningkatkan kecemasan, meningkatkan TFU (Tinggi Fundus Uteri), dan terjadinya pembesaran pada perut (Meti Patimah 2020).

Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya, dikarenakan perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil.

Ada beberapa faktor yang bisa memengaruhi terjadinya nyeri punggung selama kehamilan salah satunya yaitu perubahan pada postur tubuh, dan berat badan yang semakin bertambah. Berbagai cara untuk mengatasi nyeri punggung bisa dilakukan secara farmakologi seperti penanganan dengan pemberian obat-obatan analgesik yang bisa disuntikan, melalui infus intravena yaitu saraf menghantarkan nyeri (Rahayu, 2020). Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi nonfarmakologi seperti mandi air hangat, kompres panas dan dingin, aromaterapi, massage, akupuntur, dan prenatal yoga (Gaji et al. 2023).

Olahraga untuk ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung yang dianjurkan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung karena dapat melenturkan otot-otot di sekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman. Yoga memberikan pengaruh positif pada kesehatan dan gaya hidup dengan mengubah gaya berpikir, perasaan, dan reaksi kita terhadap situasi kehidupan yang sedang kita jalani (Holden et al. 2019).

Hasil studi pendahuluan dari hasil wawancara yang dilakukan kepada ibu hamil di Desa Bajangan Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang tentang permasalahan yang sering dialami selama kehamilan Trimester 2 dan 3. Dari hasil 24 ibu hamil didapatkan 2 ibu hamil primigravida dan 12 ibu hamil multipara. Hasil wawancara didapatkan terdapat 6 ibu hamil (42,86%) yang mengeluh nyeri

punggung terdapat 6 ibu multipara dari trimester 2 berjumlah 3 (50%) ibu hamil dan trimester 3 sebanyak 3 (50%), 4 (28,57%) ibu hamil mengeluh kaki kram, 2 (14,29%) ibu hamil mengeluh kecemasan, 2 (14,29%) ibu hamil mengeluh mual muntah. Berdasarkan data tersebut keluhan yang paling sering dialami oleh Ibu hamil trimester 2 dan 3 adalah nyeri punggung penyebab keluhan tersebut adalah kurangnya melakukan aktifitas fisik menyebabkan otot-otot menjadi lemah, meningkatkan ketegangan pada punggung dan memperburuk rasa sakit dan melakukan aktifitas sehari hari yang berlebihan menyebabkan peningkatan tekanan pada tulang belakang dan otot-otot yang menyebabkan mengakibatkan nyeri punggung. Untuk mengatasi keluhan nyeri punggung, ibu hanya istirahat dan terkadang tidak menghiraukan rasa nyeri yang dialami penanganan selama ini ibu hamil hanya melakukan massage (pemijatan). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Bajangan Kecamatan Bringin.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian *quasi eksperimen* dengan *rancangan One Group Pretest-Posttest*. Populasi dari penelitian ini adalah 24 ibu hamil trimester 2 dan 3, dengan jumlah sampel 15 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi skala *Numeric Rating Scale (NRS)*. Prenatal yoga dilakukan satu minggu 2 kali selama 2 minggu dengan durasi 50–60 menit. Prenatal yoga dilakukan pada Tanggal 1 Juni 2024 dilakukan pre-test untuk mengukur skala nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga. Pose-pose dalam prenatal yoga diantaranya adalah napas alami, napas perut, napas penuh, napas kontraksi dan napas melahirkan. Pemanasan leher, peregangan dan pemutaran samping tubuh, peregangan bahu dan pundak. Melakukan gerakan yoga, Postur peregangan kucing (*cat stretch*), postur Peregangan kucing mengalir (*flowing cat stretch*), postur Harimau (*Tiger Strecth*), postur Berdiri (*Standing pose*), postur Segitiga (*Triangle pose*), postur berdiri merentang tubuh bagian samping (*side angel strecth*), postur pejuang I (*Warrior I pose*), Postur pejuang II (*Warrior II pose*), postur kupu-kupu (*Butterfly pose*), postur jongkok (*Squatting pose*) lalu relaksasi. Posttest dilakukan pada Tanggal 9 juni 2024 setelah responden melakukan 4 kali prenatal yoga. Pelaksanaan prenatal yoga secara klasikal dan didampingi oleh Fasilitator Prenatal Yoga yang sudah tersertifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Umur, pendidikan, paritas, usia kehamilan pada Ibu Hamil di Desa Bajangan Kecamatan Bringin

No.	Karakteristik	F	(%)
Umur			
1.	< 35 Tahun (tidak beresiko)	15	100,0%
	Total	15	100%
Pendidikan			
1.	Tamat SD	2	13,3%

No.	Karakteristik	F	(%)
2.	Tamat SMP	10	66,7%
3.	Tamat SMA	3	20,0%
Total		15	100%
Paritas			
1.	Primigravida	6	40,0%
2.	Multigravida	9	60,0%
Total		15	100%
Usia Kehamilan			
1.	Trimester II	6	40,0%
2.	Trimester III	9	60,0%
Total		15	100%

Nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil di Desa Bajangan Kecamatan Bringin

Tabel 2 Intensitas Nyeri Punggung sebelum dilakukan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil di Desa Bajangan Kecamatan Bringin

	Frekuensi	Mean	Median	Nilai Min	Nilai Max	Std Deviantion
Pre-test sebelum Prenatal Yoga	15	4,27	4	2	6	1,335

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui sebelum diberikan prenatal yoga pada ibu hamil dari 15 responden tara-rata nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 4,27.

Nyeri Punggung setelah dilakukan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil di Desa Bajangan Kecamatan Bringin

Tabel 3 Frekuensi nyeri punggung setelah dilakukan prenatal yoga pada Ibu Hamil di Desa Bajangan Kecamatan Bringin.

	Frekuensi	Mean	Median	Nilai min	Nilai max	Std Deviantion
Pos Test Prenatal yoga	15	2,2	2	1	4	1,014

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui nilai rata-rata setelah diberikan prenatal yoga pada ibu hamil adalah 2,2.

Analisis Bivariat: Perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Prenatal Yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

Tabel 4 Perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil

Prenatal Yoga	N	Mean Rank	Sum of Rank	P-value	Z
Negatif Rank	13	7,88	102,50	0,002	-3,161
Positif Rank	1	2,50	2,50		

Prenatal Yoga	N	Mean Rank	Sum of Rank	P-value	Z
Ties	1				

Hasil uji normalitas yang digunakan yaitu Shapiro Wilk karena jumlah sampel yang kecil, karena hasil uji normalitas kurang dari 0,05 maka dapat diambil kesimpulan bahwa berdistribusi tidak normal, sehingga digunakan uji alternatif *non parametric* yaitu wilcoxon.

Berdasarkan tabel 4, data yang diuji menggunakan uji Wilcoxon dapat dilihat bahwa 13 responden mengalami penurunan tingkat nyeri rata-rata penurunan sebelum dengan nilai 7,88 sesudah diberikan prenatal yoga dengan 1 responden mengalami penurunan skala nyeri nilai rata-rata 2,5, 1 responden tidak mengalami perubahan sedangkan jumlah rangking positif atau Sum of Ranks sebelum prenatal yoga rata-rata dengan nilai 10,250 sedangkan sesudah prenatal yoga rata-rata nilai 2,50 *P-value* sebesar 0,002, dan nilai Z -3,161. Terlihat bahwa *p-value* 0,002 atau kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga di Desa Bajangan Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa semua responden berusia kurang dari 35 tahun (tidak beresiko) sebanyak 15 responden, tingkat pendidikan sebagian besar dari berpendidikan tamat SMP sebanyak 10 responden (66,7%), paritas menunjukkan sebagian besar multigravida sebanyak 9 responden (60%), usia kehamilan sebagian besar trimester III dengan 9 responden (60%).

Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Malia 2024). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan penambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya (Amphalaza, 2019). Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban karena bertambahnya usia kehamilan (Muhimatul, 2016).

Umur kurang dari 35 tahun cenderung memiliki respon nyeri lebih tinggi dari pada umur yang lebih dewasa, hal ini dikarenakan pada usia lebih muda semua saraf sensoris penghantar nyeri masih bekerja dengan baik dan optimal sehingga nyeri punggung yang dirasakan melebihi yang lain, sedangkan ibu yang lebih dewasa yaitu lebih dari 35 tahun telah mengalami penurunan kerja saraf sensori penghantar nyeri, sehingga respon nyeri cenderung lebih rendah, tidak seberat yang dirasakan pada ibu dengan usia lebih muda (Purnamasari, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Resmi, dkk., (2017), bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami nyeri punggung adalah berumur ≤ 35 tahun sebanyak 30 responden (93,7%) dan > 35 tahun sebanyak 2 responden (6,3%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa hasil peneliti ada kesamaan dengan hasil penelitian yang diatas dan sejalan dengan teori. Dengan hasil karakteristik sebelum prenatal yoga berdasarkan umur < 35 tahun lebih besar mengalami nyeri sedang sebanyak 11 responden (73,3%).

Hasil penelitian karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa yang berpendidikan SD mengalami nyeri ringan sebanyak 1 responden (9,09%). Berpendidikan SMP yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (81,82%) dan nyeri sedang sebanyak 2 responden (50,00%). Berpendidikan SMA yang mengalami nyeri ringan sebanyak 1 responden (9,09%) dan mengalami nyeri sedang sebanyak 2 responden (50,00%). Berpendidikan perguruan tinggi yang mengalami nyeri ringan tidak ada dan tidak ada yang mengalami nyeri sedang.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prenatal yoga selama kehamilan. Hal ini disebabkan seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih luas pandangannya dan lebih mudah menerima ide dan tata cara menghadapi masalah (Lichyati, 2013 dalam Inding, 2016). Hal tersebut sejalan dengan Maritalia (2012), semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya dibandingkan dengan pendidikan rendah yang mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan suatu masalah. Penelitian ini didukung dari penelitian yang dilakukan oleh (Firdayani & Rosita, 2019) dengan hasil responden lebih besar yang paling banyak mengalami nyeri yaitu berpendidikan SMP sebanyak 17 responden (48,6%) dibandingkan dengan pendidikan SD sebanyak 3 responden (8,6%), SMA sebanyak 14 responden (40,0%) dan perguruan tinggi sebanyak 1 responden (2,9%). Seseorang yang berpendidikan SMP tergolong seseorang yang berpendidikan rendah, mereka menganggap bahwa prenatal yoga merupakan gerakan yang susah untuk dilakukan dan membutuhkan waktu lama untuk melakukan prenatal yoga.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa hasil peneliti ada kesamaan dengan hasil penelitian diatas dan sesuai dengan teori. Dengan hasil peneliti karakteristik berdasarkan pendidikan sebelum dilakukan prenatal yoga yaitu pendidikan SMP lebih besar mengalami nyeri sedang sebanyak 6 responden (54,5%). Hasil penelitian berdasarkan karakteristik paritas sebelum dilakukan prenatal yoga menunjukkan bahwa berparitas primigravida tidak ada mengalami nyeri ringan dan nyeri sedang sebanyak 6 responden (40,00%). Ibu hamil yang multigravida mengalami nyeri ringan sebanyak 4 responden (26,67%) dan nyeri sedang sebanyak 5 responden (33,3%).

Semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka tingkat terjadinya nyeri punggung bisa lebih besar dibandingkan wanita yang primigravida karena primigravida belum pernah mengalami peregangan sebelumnya (Varney, 2014). Nyeri punggung akan meningkat terutama pada ibu yang sudah pernah hamil (multigravida) karena adanya kelemahan otot-otot abdomen sehingga gagal menopang uterus dan menyebabkan uterus mengendur serta lengkung punggung semakin memanjang. Hal inilah yang dapat meningkatkan risiko nyeri punggung (Ummah, 2017). Sedangkan pada ibu primigravida otot abdomen masih sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan, sehingga angka kejadian nyeri punggung pada primigravida relatif rendah (Mafikasari and Kartikasari, 2014).

Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Octavia, dkk., (2018) dengan hasil mengalami nyeri sebagian besar paritas responden adalah multigravida yaitu sebanyak 24 orang (66,7%) dibandingkan dengan primigravida yaitu sebanyak 12 orang (33,3%). Multigravida telah mengalami kehamilan lebih dari satu kali. Kehamilan sebelumnya akan menyebabkan peregangan pada otot dan sendi. Otot menjadi lebih kendur dan sendi

menjad lebih regang, sehingga pada kehamilan berikutnya, otot dan sendi tidak sekuat seperti kehamilan pertama (primigravida). Ibu hamil yang memiliki paritas tinggi yaitu lebih atau sama dengan empat (grande multi gravida) lebih beresiko mengalami nyeri punggung (Bobak, 2015). Jadi, dapat disimpulkan bahwa hasil peneliti ada kesamaan dengan hasil penelitian diatas dan sesuai dengan teori. Dengan hasil peniliti karakteristik berdasarkan paritas sebelum dilakukan prenatal yoga yaitu sebagian besar paritas multigravida yang mengalami nyeri sedang sebanyak responden (33,3%).

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik sebelum dilakukan prenatal yoga menunjukkan bahwa usia kehamilan trimester II mengalami nyeri ringan sebanyak 1 responden (16,67%) dan nyeri sedang sebanyak 5 responden (83,33%). Usia kehamilan trimester III mengalami nyeri ringan sebanyak 3 responden (33,33%) dan nyeri sedang sebanyak 6 responden (66,67%).

Sebagian besar keluhan nyeri punggung ibu hamil terjadi pada trimester III. Hal ini disebabkan penambahan umur kehamilan menyebabkan perubahan postur pada kehamilan sehingga terjadi pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan, sehingga jika otot perut lemah menyebabkan lekukan tulang pada daerah lumbar dan menyebabkan nyeri punggung (Ulfah and Wirakhmi, 2017). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan terutama pada trimester III karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya, kehamilan membuat pusat gravitasi pada ibu hamil berubah ke arah depan, seiring dengan perut yang semakin membuncit. Hal ini menyebabkan postur tubuh berubah akibatnya adalah nyeri atau ketegangan di punggung (Varney, 2014).

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyaningrum (2021) terdapat hasil penelitian paling banyak mengalami nyeri pada usia kehamilan trimester III sebanyak 21 responden (60,0%) dibandingkan usia kehamilan trimester II sebanyak 14 responden (40%).

Sehingga dikatakan bahwa usia kehamilan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri punggung karena semakin besar usia kehamilan, maka ukuran dan berat rahim semakin meningkat sehingga terjadi nyeri punggung (Sinaga & Makkiyyah, 2021) Jadi, dapat disimpulkan bahwa hasil peneliti ada kesamaan dengan hasil penelitian diatas dan sesuai dengan teori. Dengan hasil peniliti karakteristik berdasarkan usia kehamilan sebelum dilakukan prenatal yoga yaitu sebagian besar mengalami nyeri sedang trimester III sebanyak 7 responden (58,3%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Octavia, M. (2018), dengan p-value sebesar 0,001 ($p > 0,05$), Penurunan nyeri pinggang paling tinggi terjadi pada kelompok intervensi karena pada kelompok intervensi diberikan prenatal yoga. Penelitian yang sejenis juga dilakukan (Rahmawati et al., 2021), hasil uji statistik dengan Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p > 0,005$) Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah pada wanita hamil.

Berdasarkan penelitian (Cahyani et al., 2020) dengan nilai $\rho = 0,000 < \alpha$ (0,05) dan nilai Z (-5.233). Simpulannya adalah ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga di Klinik Bunda Setia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Avinta (2018), prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil

trimester III. Harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaatnya secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya. Dengan persiapan ibu hamil mengenakan pakaian yang longgar, berlatih tanpa alas kaki, menjaga perut agar tidak terlalu kenyang dan lapar, berlatih dipagi hari atau sore hari ketika perut kosong. Dilakukan 2 minggu dengan 3–4 kali durasinya 1 jam dan minum air yang banyak. Penelitian tersebut didukung oleh hasil penelitian Rohaya (2021), prenatal yoga bermanfaat untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 dan 3 yaitu dengan melalui gerakan-gerakan yang lembut dan mencakup berbagai relaksasi serta mengatur oleh nafas sehingga dapat meminimalkan atau menghilangkan rasa nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil pada masa kehamilannya. Prenatal yoga bermanfaat untuk membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat ditulang punggung.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil rata-rata sebelum dilakukan prenatal yoga 4,27, sedangkan rata-rata setelah dilakukan prenatal yoga 2,2. Prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester 2 dan 3 salah satunya penurunan nyeri punggung. Yoga yang dilakukan pada trimester 2 dan 3 kehamilan dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga secara rutin dan benar dapat mengatasi dan menurunkan nyeri punggung karena prenatal yoga yang dilakukan secara rutin akan memperbaiki postur tubuh ibu hamil (Wulandari, 2019).

SIMPULAN

Intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga di Desa Bajangan Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang dengan nilai sebesar 4,27. Intensitas nyeri punggung pada ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga di Desa Bajangan Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang dengan nilai sebesar 2,20. Hasil analisis dengan menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk* didapatkan data yang tidak normal dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,005$ sehingga menggunakan analisa uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai *p-value* $0,002 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa 0,002 lebih kecil dari 0,05 yaitu H_0 diterima. Jadi kesimpulannya terdapat perbedaan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga di Desa Bajangan Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

SARAN

Selain dengan senam hamil, prenatal yoga bisa menjadi salah satu pilihan exercise\latihan dalam kader ibu hamil. Bagi ibu hamil bisa rutin mengikuti prenatal yoga untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan kali ini saya ucapkan terimakasih kepada: Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, Bidan Wati Margi Lestari, Amd.Keb., yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Firdayani, Dheby, dan Evi Rosita. 2019. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III (Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kec Gudo, Kab Jombang)." *Jurnal Kebidanan* 9(2): 139–47.
https://www.researchgate.net/publication/350520513_Pengaruh_Senam_Hamil_Terhadap_Penurunan_Nyeri_Punggung_Bawah_Pada_Ibu_Hamil_Trimester_II_DAN_III.
- Gaji, Nader et al. 2023. "Prevalensi global nyeri punggung bawah pada kehamilan : tinjauan sistematis komprehensif dan meta-analisis." : 1–13.
- Holden, Selma C. et al. 2019. "Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study." *Global Advances In Health and Medicine* 8: 1–11. doi:10.1177/2164956119870984.
- Malia, Anna. 2024. "International Journal of Medical Science and Clinical Research Studies Complementary Therapy to Treat Back Pain in Pregnant Women : Literature Review." 04(01): 130–34.
- Meti Patimah. 2020. "Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya." *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(3): 570–78. doi:10.31849/dinamisia.v4i3.3790.
- Octavia, M.(2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. Yogyakarta : STIKES Yogyakarta
- (Putu Dyah Pramesti Cahyani, Ni Gusti Kompiang Sriasih, 2020)Firdayani, D., & Rosita, E. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III (Di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kec Gudo, Kab Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 139–147.
https://www.researchgate.net/publication/350520513_Pengaruh_Senam_Hamil_Terhadap_Penurunan_Nyeri_Punggung_Bawah_Pada_Ibu_Hamil_Trimester_II_DAN_III
- Rahmawati, N. A., Ma'arij, R., Yulianti, A., Rahim, A. F., & Marufa, S. A. (2021). Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 18–21.
<https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17157>
- Sinaga, T. A., & Makiyyah, F. A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Bawah Pada Usia Dewasa Madya di Jakarta dan Sekitarnya Tahun 2020. *Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK II)*, *Sensorik II*, 44–52.
<https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/993>
- 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.
<https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.89>