



Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III

Misnawati¹, Widayati², Wahyu Kristiningrum³, Ika Nilawati⁴

- 1) Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Jawa Tengah, Indonesia
- 2) Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Jawa Tengah, Indonesia
- 3) Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Jawa Tengah, Indonesia
- 4) Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Ngudi Waluyo, Jawa Tengah, Indonesia

*Corespondence to : widayati.alif@gmail.com

Abstract : Prenatal gentle yoga is one type of modification of hatha yoga that is adapted to the conditions of pregnant women. The purpose of prenatal yoga is to reduce maternal complaints during pregnancy and prepare pregnant women physically, mentally, and spiritually for the delivery process. Efforts to overcome complaints of back pain are usually with pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Yoga exercises performed in third trimester pregnancy can reduce complaints felt by pregnant women during the third trimester, one of which is back pain. Knowing prenatal gentle yoga on reducing low back pain in third trimester pregnant women at Ratu Aji Putri Botung Hospital. The method used was Quasi Experiment using a one group pre-test and post-test design without a control group, and using the Paired Sample T-Test statistical test. With the number of samples in this study as many as 19 third trimester pregnant women. Back pain before prenatal gentle yoga in third trimester pregnant women who experienced mild pain with 13 respondents (68.4%), who did not experienced pain with 4 respondents (21.1%), and experienced moderate pain with 2 respondents (10.5%). Back pain after prenatal gentle yoga in third trimester pregnant women who did not experience pain with a total of 15 respondents (78.9%), and experienced mild pain with a total of 4 respondents (21.1%). The results of the t value obtained $5.121 > t \text{ table } 1.729$ and $p \text{ value } 0.000 < 0.05$ which can be concluded that H_0 is rejected H_a is accepted, namely there is a significant effect on reducing back pain before and after prenatal gentle yoga in third trimester pregnant women at Ratu Aji Putri Botung Hospital. It is expected for pregnant women to follow the implementation of prenatal gentle yoga classes at prenatal gentle yoga facilitators who have conducted training so that they can apply prenatal gentle yoga which is useful for reducing maternal complaints during pregnancy.

Key Word : Prenatal gentle yoga, back pain

Abstrak : Prenatal gentle yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung. Mengetahui prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung. Metode yang digunakan yaitu Quasi Experimen menggunakan rancangan one group pre-test and post-test design tanpa kelompok kontrol, dan menggunakan uji statistik Paired Sample T-Test. Dengan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 19 orang ibu hamil trimester III. Nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri ringan dengan jumlah 13 responden (68,4%), tidak nyeri berjumlah responden (21,1%) dan mengalami nyeri sedang dengan jumlah 2 responden (10,5%). Nyeri punggung sesudah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil





trimester III yang tidak mengalami nyeri dengan jumlah 15 responden (78,9%), dan mengalami nyeri ringan dengan jumlah 4 responden (21,1%). Hasil nilai t hitung didapatkan $5,121 > t$ tabel $1,729$ dan p value $0,000 < 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung sebelum dan setelah prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung. Diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti pelaksanaan kelas prenatal gentle yoga pada fasilitator prenatal gentle yoga yang sudah melakukan pelatihan supaya bisa menerapkan prenatal gentle yoga yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan ibu selama masa kehamilan.

Kata Kunci : prenatal Yoga, nyeri punggung

INTRODUCTION

Kehamilan adalah proses pembuahan sampai dengan kelahiran. Proses kehamilan dimulai dari sel telur yang dibuahi sperma dan tertanam di Rahim lalu menjadi janin (Arum, 2019). Trimester III kehamilan antara 28-40 minggu kehamilan (Lombogia, 2017:1). Pada masa trimester III kehamilan biasanya banyak ibu hamil yang mengalami keluhan atau ketidaknyamanan seperti pembengkakan, insomnia, nyeri punggung, dan sering buang air kecil (Purnamasari & Widyawati, 2019). Nyeri punggung merupakan masalah yang sering kali terjadi pada ibu hamil khususnya pada trimester III (Mayestika & Hasmira, 2021).

Nyeri punggung pada saat kehamilan merupakan suatu kondisi ketidaknyamanan yang paling sering terjadi dirasakan seorang ibu hamil dan pada umumnya terjadi pada usia kehamilan trimester III. 180 orang ibu hamil di Indonesia yang diteliti, terdapat 47% mengalami nyeri punggung (Munir et al., 2022). Belum diketahui pasti penyebab nyeri punggung pada kehamilan ini, namun sering dikaitkan dengan beberapa faktor alamiah dan berkaitan dengan perubahan hormon, vascular dan biomekanikal selama kehamilan (Manyozo et al., 2019).

Para ahli mengemukakan bahwa kelebihan berat badan pada saat kehamilan sangat mempengaruhi otot untuk bekerja lebih ekstra sehingga mengakibatkan stress pada sendi ibu hamil. Selain itu pusat gravitasi mempengaruhi pembesaran rahim dan melemahkan otot perut ibu, serta memberikan tekanan pada punggung. Hal ini lah yang kemudian menarik punggung ibu kearah belakang dan melengkungkan leher. Posisi tersebut yang menyebabkan bagian bawah punggung menjadi melengkung sedangkan otot punggung akan tertarik sehingga timbul rasa nyeri (Robson & Jason, 2013).

Banyak alternatif yang dapat dilakukan untuk penanganan nyeri punggung pada kehamilan baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Namun pengobatan secara farmakologis dilaporkan memiliki banyak dampak tidak baik bagi kehamilan seperti pemberian Non-Streoidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAID) dilarang pada trimester ketiga kehamilan serta pemberian opioid dianggap tidak aman bagi ibu hamil. Oleh sebab itu banyak metode non-farmakologis yang ditemukan lebih efektif dan dikembangkan untuk mengatasi masalah ini seperti manipulasi jaringan lunak, latihanstabilisasi postur tubuh, stimulasi transkutan saraf listrik yang dilakukan oleh tenaga ahli (Manyozo et al., 2019). Salah satu metode non-farmakologis yang sudah banyak diteliti dan diaplikasikan untuk mengatasi nyeri punggung adalah prenatal yoga (Kinser et al., 2017; Rong et al., 2021; Wulandari et al., 2020).

Prenatal yoga merupakan modifikasi dari gerakan senam yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Gerakan dalam prenatal yoga diciptakan dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas gerak ibu hamil. Yoga pada kehamilan merupakan suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang membantu ibu dalam melenturkan persendian, menenangkan pikiran ibu dan membawa ibu kedalam situasi kehamilan yang lebih tenang sehingga fisik ibu lebih baik dan dapat membangun bonding dengan bayinya (Gustina & Nurbaiti, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Amalina Leandra et al., (2021) didapatkan hasil bahwa prenatal gentle yoga dapat mengurangi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Anggasari, (2021), dengan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (70%) setelah dilakukan prenatal yoga. Hasilnya terdapat pengaruh





antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil di Rumah Bersalin Anugrah Surabaya.

Hasil studi pendahuluan pada bulan Agustus 2023 di RSUD Ratu Aji Putri Botung didapatkan data yaitu; ibu hamil trimester III yang berjumlah 11 orang dengan berbagai keluhan ketidaknyamanan Trimester III diantaranya mengeluh kram kaki 2 orang, nyeri perut bagian bawah 2 orang, sulit tidur 1 orang dan nyeri pinggang / punggung 6 orang. Hal tersebut menandakan bahwa dari sebagian keluhan ibu hamil trimester III yang paling banyak di alami adalah nyeri pinggang / punggung. Apabila nyeri pinggang ini tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan kualitas ibu hamil memburuk, tidak dapat beraktifitas dengan nyaman, cemas bahkan depresi.

Selain beberapa keluhan diatas selain nyeri punggung, keluhan yang ditemukan saat kurun waktu proses penelitian dilakukan pada ibu hamil trimester 3, peneliti juga menemukan beberapa keluhan yang dirasakan pada ibu, meskipun tidak semua mengalami, keluhan tersebut antara lain; sering buang air kecil 6 orang, kaki bengkak 3 orang, varises 1 orang, dan juga sembelit 2 orang.

Berdasarkan survey studi pendahuluan di RSUD Ratu Aji Putri Botung belum optimal dalam menerapkan Prenatal Gentle Yoga sebagai pilihan bagi ibu hamil yang ingin mengatasi ketidaknyaman selama masa kehamilan. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap penurunan keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Dari penjelasan diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung.

METHODS

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimen* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design* tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Ratu Aji Putri Botung bulan Agustus sampai November 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan di RSUD Ratu Aji Putri Botung sebanyak 22 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 19 orang ibu hamil trimester III. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer yaitu lembar isian dan Skala VAS (*Visual Analog Scale*). Intervensi prenatal yoga diberikan 2 kali dalam 1 minggu, waktu pelaksanaannya 60 menit setiap pertemuan, kemudian dilakukan evaluasi nyeri dengan skala VAS. Teknik Analisa data menggunakan Analisa univariat dan bivariat. Sebelum melakukan Analisa bivariat dilakukan uji normalitas data menggunakan *Shapiro-wilk* karena jumlah sampel <50 orang didapatkan data berdistribusi normal sehingga dilanjutkan dengan uji statistik *Paired Sample T-Test*.

RESULT AND DISCUSSION

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	17	89,5
>35 tahun	2	10,5
Pendidikan		
Dasar (SD, SMP)	4	21,1
Menengah (SMA)	13	68,4
Tinggi (D3, S1, S2, S3)	2	10,5
Pekerjaan		





IRT	10	52,6
Wiraswasta	4	21,1
Swasta	5	26,3
PNS	0	0
Jumlah	19	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa bahwa karakteristik ibu hamil di RSUD Ratu Aji Botung berdasarkan umur sebagian besar berusia 20-35 tahun yaitu 17 orang (89,5%), berdasarkan pendidikan sebagian besar Menengah yaitu 13 orang (68,4%) dan berdasarkan pekerjaan sebagian besar tidak bekerja yaitu 10 orang (52,6%).

Tabel 2 Gambaran Intensitas Nyeri Pinggang Sebelum Dilakukan Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung

Sebelum	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	4	21,1
Nyeri Ringan	13	68,4
Nyeri Sedang	2	10,5
Nyeri Berat	0	0
Nyeri Berat Sekali	0	0
Total	19	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa bahwa nyeri pinggang sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III dengan jumlah 19 responden, paling banyak ibu hamil yang mengalami nyeri ringan dengan jumlah 13 responden (68,4%), dan mengalami nyeri sedang dengan jumlah 2 responden (10,5%). Sebagian besar responden memiliki tingkat intensitas nyeri ringan saat sebelum melakukan intervensi Prenatal Gentle Yoga.

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.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya, salah satunya menurut penelitian Anggasari (2021), yang menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (76,7%) menyatakan bahwa sebelum melakukan prenatal gentle yoga nyeri pinggang yang dialami termasuk nyeri sedang. Dengan penjelasan bahwa nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil sebelum melakukan prenatal gentle yoga dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan seperti mengerjakan urusan rumah tangga

Nyeri Punggung, nyeri punggung bawah tepatnya pada lumbosakral yang diakibatkan terjadinya pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh ibu hamil, yang semakin berat seiring semakin membesarnya uterus. Pengaruh sikap tubuh lordosis, membungkuk berlebihan, jalan tanpa istirahat, mengangkat beban berat terutama dalam kondisi lelah (Maryani et al., 2020; Nurhayati et al., 2019; Palifiana & , Wulandari, 2018).

Tabel 3 Gambaran Intensitas Nyeri Pinggang Sesudah Dilakukan Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung

Setelah	Frekuensi	%
Tidak Nyeri	15	78,9
Nyeri Ringan	4	21,1





Nyeri Sedang	0	0
Nyeri Berat	0	0
Nyeri Berat Sekali	0	0
Total	19	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa nyeri pinggang setelah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III dengan jumlah 19 responden, paling banyak ibu hamil yang tidak mengalami nyeri dengan jumlah 15 responden (78,9%), dan mengalami nyeri ringan dengan jumlah 4 responden (21,1%). Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian setelah dilakukan prenatal gentle yoga, intensitas nyeri menurun dan bahkan sebagian besar responden tidak mengalami nyeri setelah melakukan Tindakan prenatal gentle yoga secara rutin dan dilakukan secara benar.

Penurunan nyeri 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 (Wulandara et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan pendapat dan hasil penelitian Maulinda, N. A. L., (2021) bahwa, hasil penelitian sebelum melakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 4-6 (Nyeri sedang) sebanyak (44%), kemudian setelah dilakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 1-3 (Nyeri ringan) sebanyak (52%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value = 0,000 (α = <0,05) berarti H_1 diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III

2. Analisis bivariat

Berdasarkan hasil penelitian data diolah menggunakan uji normalitas *Shapiro wilk* dengan nilai $p > 0,05$, maka disimpulkan bahwa data berdistribusi normal sehingga analisis bivariat menggunakan uji *Paired T-test*.

Tabel 4 Pengaruh Nyeri Pinggang Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung

<i>Variabel</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p value</i>
Nyeri pinggang sebelum yoga	19	1,8947	0,56713	5,121	0,000
Nyeri pinggang setelah yoga	19	1,2105	0,41885		

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa ada 19 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang bawah dan kemudian melakukan prenatal gentle yoga, kemudian diukur skala nyeri sebelum melakukan prenatal gentle yoga memiliki rata-rata nilai 1,8947. Setelah melakukan prenatal gentle yoga skala nyeri pinggang ibu hamil mengalami penurunan nilai rata-rata menjadi 1,2105. Selain itu terdapat perubahan nilai SD dari 0,56713 menjadi 0,41885. Adapun hasil nilai t hitung didapatkan 5,121 > t tabel 1,729 dan p value 0,000 < 0,05 yang dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penurunan nyeri pinggang sebelum dan setelah prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung.

Penyebab nyeri pinggang pada kehamilan karena penambahan berat badan secara drastis dan membesarnya rahim dapat menyebabkan otot bekerja lebih berat yang dapat menimbulkan tekanan pada otot dan sendi sehingga dapat menyebabkan peregangan berulang, selain itu peningkatan kadar hormon estrogen dapat menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung yang mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot.

Prenatal gentle yoga menggunakan beberapa prinsip dalam penerapannya, yaitu pertama teknik pernafasan yang teratur. Nafas yang dalam dan teratur bersifat menenangkan, melalui teknik pernafasan





yang benar, maka ibu hamil juga dapat lebih mengontrol pikiran dan tubuhnya. Nafas adalah salah satu kunci dalam memaksimalkan hasil dalam prenatal yoga (Domínguez-Solís E, et al. 2021). Kedua, teknik gerakan yang lembut dan perlahan. Gerakan yang dilakukan secara gentle (lembut) dapat membuat tubuh ibu hamil menjadi semakin fleksibel sekaligus juga kuat. Gerakan prenatal gentle yoga berfokus pada gerakan-gerakan otot dasar panggul, otot panggul, otot pinggul, paha dan juga bagian punggung. Ketiga, relaksasi dan meditasi. Relaksasi dan meditasi mempunyai manfaat yang baik bagi ibu hamil, yaitu dengan melakukan hal ini tubuh dan pikiran ibu hamil akan berada pada kondisi yang tenang, rileks dan damai sehingga meminimalisir terjadinya stress (Leutenegger V, et al. 2022). Prenatal gentle yoga yang dilakukan secara rutin dapat memberikan rasa nyaman, tenang, bahagia, dan rileks menjalani periode kehamilan dan mempersiapkan persalinan yang aman dan menyenangkan bagi ibu (Fitria, Henni ; Oktova, 2023).

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 (Tim Naviri, 2016).

Prenatal gentle yoga merupakan suatu bentuk modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan untuk kondisi ibu hamil dengan tingkat intensitas gerakan asana yang lebih perlahan dan lembut. Modifikasi ini sangat penting diperlukan saat berlatih prenatal yoga sehingga diharapkan ibu hamil terhindar dari cedera, dan diharapkan gerakan prenatal gentle yoga ini dapat memberikan rasa nyaman dan aman bagi ibu hamil (Aprilia, Y. 2020).

Prenatal gentle yoga bermanfaat untuk mengurangi dan menghilangkan keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan. Apabila ibu hamil rutin melakukan prenatal gentle yoga maka ibu akan menemukan gerakan-gerakan yang dapat meminimalkan keluhan atau ketidaknyamanan yang sering kali dirasakan oleh ibu hamil. Selain itu, yoga dapat meningkatkan kesehatan dan memiliki efek terapeutik pada penyakit, depresi, stres, dan kecemasan. Yoga merupakan salah satu aktivitas fisik yang cocok untuk ibu hamil dari pada aktivitas fisik lainnya karena intensitas latihannya yang rendah dan minim resiko cedera (I-Hui Lin, et al. 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian Carvalho et al., (2017) bahwa penyebab nyeri punggung dari sudut pandang biomekanik diakibatkan oleh perpindahan pusat gravitasi ke depan meningkatkan hiperekstensi lutut dan ketidakstabilan pelvis. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada vertebra lumbalis dan tekanan pada otot paraspinal. Tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar mengurangi aliran darah pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung terutama pada masa akhir kehamilan. Prenatal gentle yoga efektif dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada kehamilan hal ini dikarenakan ibu hamil trimester III melakukan latihan prenatal gentle yoga dengan durasi 30 menit, frekuensi satu minggu sekali selama dua minggu dengan nilai $p < 0,000$ ($\alpha = < 0,05$).

Menurut Octavia & Ruliati, (2020), prenatal gentle yoga memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi dua kali selama satu minggu dengan durasi 60 menit dengan nilai $p < 0,000$. Hal ini diperkuat dengan menyatakan bahwa prenatal gentle yoga efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, dilakukan satu minggu sekali dengan durasi 30 – 60 menit

Pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi, (2016) menyatakan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan-gerakan yang ada pada prenatal yoga ini akan dapat melenturkan otot-otot yang ada disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman.

Menurut Lucin & Resmaniasih, (2022) senam yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan durasi selama 60-120 menit selama 2 kali dalam satu minggu. Pastikan ibu banyak minum air putih agar ibu tidak dehidrasi selama mengikuti kelas prenatal gentle yoga dan beristirahat di selang 2-3 asanas. Dengan melakukan prenatal gentle yoga secara teratur dapat melenturkan otot punggung, memperlancar peredaran darah dan dapat menambah kesadaran klien sehingga dapat dengan mudah merespon terjadinya nyeri pada tubuh ibu, karena dengan melakukan pose-pose yoga yang merangsang otot-otot pada punggung dan memperpanjang otot punggung dapat memblokir timbulnya nyeri terutama pada bagian punggung.





CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri pinggang sebelum dan setelah prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di RSUD Ratu Aji Putri Botung.

Diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti pelaksanaan kelas prenatal gentle yoga pada fasilitator prenatal gentle yoga yang sudah melakukan pelatihan supaya bisa menerapkan prenatal gentle yoga yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan ibu selama masa kehamilan.

REFERENCES

- Anggasari, Y. (2021). Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 6(1), 34. <https://doi.org/10.31764/mj.v6i1.1408>
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., Terceiro, C. A. de L., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A., & Couceiro, T. C. de M. (2017). Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*, 67(3), 266–270. <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2015.08.014>
- Dewi, E. (2016). Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Senam Hamil terhadap Perubahan Kadar Kortisol dan Lama Persalinan Kala I. In *Jurnal Ilmiah Bidan* (Vol. 1, Issue 3, pp. 7–13).
- Fitriahadi, E. (2017). *BUKU AJAR ASUHAN KEHAMILAN* (1st ed.). Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Lebang, E. (2015). *Yoga Atasi Backpain*. Pustaka Bunda.
- Lucin, Y., & Resmaniasih, K. (2022). Prenatal Gentle Yoga Lebih Efektif Dari Kompres Hangat Terhadap Pengalihan Persepsi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Kota Palangka Raya. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(1), 180–187.
- Maryani, S., Amalia, R., & Nurmalita Sari, M. H. (2020). Pijat Hamil sebagai Terapi Non Farmakologis dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 15–20. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6477>
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Br. Karo, M. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal*, 1(3), 167–171. <https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.82>
- Nur Amalina Leandra, M., Tajmiati, A., & Nurvita, N. (2021). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 1(2), 91–95.
- Octavia, A. M., & Ruliati, R. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 122–131. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.572>
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosiding Seminar Nasional*, 8, 31–40. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11435>
- Patimah, M., Nurhikmah, T. S., & Nurdianti, D. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil tentang Ketidaknyamanan pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 41(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga I*. Pustaka Bunda.
- Sun, Y.-C., Hung, Y.-C., Chang, Y., & Kuo, S.-C. (2010). Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6), e31–e36.
- Tim Naviri. (2016). *Buku Pintar Kesehatan dan Kecantikan Payudara*. PT Elex Media Komutindo.
- Varney Helen, Jan M. Kriebs, C. L. G. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan* (4th ed.). EGC.
- Wulandara, Q., Miniarsih, S., Gustini, S., & Marlina, L. (2022). Pengaruh Pijat Endorfin terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019. *Media Informasi*, 18(2), 162–169. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.44>





SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
TELOGOREJO

[Midwifery Science Care Journal](#)

Volume 3 Issue 1 Year 2024 Pages 16-22

E-ISSN

Web <https://ojs.stikestelogorejo.ac.id/>

