

PERBEDAAN PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL DALAM MENURUNKAN LOW BACK PAIN IBU HAMIL TRIMESTER III

Riza Amalia^{1*}, Diki Retno Yuliani², Septerina Purwandani Winarso³,
Wanodya Hapsari⁴, Sulistyani⁵

^{1,2,3,4}Kebidanan Purwokerto Poltekkes Kemenkes Semarang

⁵Fakultas Kedokteran Departemen Neurologi Universitas Muhammadiyah
Surakarta

rizaamalia12@gmail.com*

ABSTRAK

Latar Belakang: Postur tubuh ibu hamil yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil. Nyeri ini mengakibatkan ibu akan terganggu menjalani aktivitasnya. Prenatal yoga menjadi *selfhelp* yang akan mengurangi ketidaknyaman selama masa hamil.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan prenatal yoga dengan senam hamil dalam menurunkan *low back pain* ibu hamil trimester III

Metode: Quasi experiment dengan design “*One Group pretest-posttest with control*”. Sampel sejumlah 40 ibu hamil trimester III dibagi menjadi 2 kelompok (prenatal yoga, dan senam hamil). Perlakuan diberikan 1 kali per minggu selama 4 minggu. Instrumen penelitian menggunakan VAS (Visual Analog Scale). Analisa data univariat menggunakan distribusi frekuensi. Analisa bivariat menggunakan *Mann Whitney* untuk mengukur perbedaan skala *low back pain* sesudah diberikan perlakuan antara dua kelompok.

Hasil: Uji statistik *Mann Whitney* diperoleh *p value* 0,001 ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan prenatal yoga dan senam hamil dalam menurunkan *low back pain* ibu hamil trimester III.

Kesimpulan: Ada perbedaan prenatal yoga dan senam hamil dalam menurunkan *low back pain* ibu hamil trimester III. *Mean* delta skor *low back pain* pada perlakuan senam hamil 12,5; *mean* delta skor *low back pain* pada perlakuan prenatal yoga 28,5 artinya prenatal yoga lebih efektif dalam menurunkan keluhan *low back pain* ibu hamil trimester III.

Kata kunci: prenatal yoga; ibu hamil; senam hamil; nyeri punggung bawah

Differences In Prenatal Yoga And Pregnancy Exercise In Reduce Low Back Pain In Trimester III Pregnant Women

ABSTRACT

Background: *Improper posture for pregnant women will force additional stretching and fatigue in the body, especially in the spine so that it will cause pain or pain in the back of the pregnant woman. This pain causes the mother to be disturbed through her activities. Prenatal yoga is a self-help that will reduce discomfort during pregnancy.*

Purpose: *This study aims to determine the differences between prenatal yoga and pregnancy exercise in reducing low back pain in third trimester pregnant women*

Method: *Quasi experiment with “One Group pretest-posttest with control” design. A sample of 40 third trimester pregnant women was divided into 2 groups (prenatal yoga and pregnancy exercise). Treatment was given 1 time per week for 4 weeks. The research instrument used VAS (Visual Analog Scale). Univariate data analysis using frequency distribution. Bivariate analysis used Mann Whitney to measure differences in low back pain scales after being given treatment between two groups*

Results: *The Mann Whitney statistical test obtained a p value of 0.001 ($p < 0.05$) meaning that there is a difference between prenatal yoga and pregnancy exercise in reducing low back pain in third trimester pregnant women.*

Conclusion: *There are differences between prenatal yoga and pregnancy exercise in reducing low back pain in third trimester pregnant women. The mean delta score for low back pain in the pregnancy exercise treatment was 12.5; the mean delta low back pain score in the prenatal yoga treatment was 28.5 meaning that prenatal yoga was more effective in reducing low back pain complaints in third trimester pregnant women.*

Keywords: *prenatal yoga; pregnant women; pregnancy exercise; low back pain*

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah merupakan gangguan umum yang sering dialami ibu hamil. Kehamilan merupakan faktor predisposisi terjadinya nyeri punggung bawah. Angka kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil bervariasi dari 20% hingga 90%, Sebagian besar diatas 50%. Meskipun etiologi nyeri punggung bawah belum jelas, hal ini dianggap sebagai kondisi perjalanan alami kehamilan dan diharapkan menghilang secara spontan setelah melahirkan. Nyeri punggung bawah ini menyebabkan 80% ibu hamil kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Sencan et al., 2018). Studi lain menyampaikan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah bervariasi di setiap studi, namun nyeri punggung bawah dilaporkan mempengaruhi 34% wanita pada tahap tertentu selama kehamilan. Studi telah menunjukkan bahwa wanita hamil dengan nyeri punggung bawah memiliki kualitas hidup yang kurang baik dibandingkan dengan wanita sehat yang tidak hamil (Bishop et al., 2016).

Seiring pertumbuhan janin dan makin besarnya rahim, pusat gravitasi akan bertumpu ke arah depan sehingga ibu hamil perlu menyesuaikan dengan gerak tubuh yang sesuai. Baik posisi berdiri maupun posisi duduk. Apabila ibu hamil tidak menerapkan gerak tubuh yang tepat, maka tubuh akan terlalu lelah untuk menopang, khususnya pada tulang belakang. Hal ini yang menjadi keluhan fisiologis yang dialami oleh ibu hamil (Pravikasari, 2014).

Aktivitas sehari-hari akan terganggu bila ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah. Bila keluhan ini tidak segera ditangani, akan menyebabkan nyeri dalam waktu jangka panjang, dan nantinya ketika ibu sudah melahirkan akan tetap mengalami nyeri punggung bawah. Sehingga keluhan ibu hamil ini perlu menjadi perhatian tenaga kesehatan untuk bisa memberikan asuhan yang tepat dan

adekuat (Dewi et al., 2018). Untuk mengurangi ketidaknyaman fisiologis serta mengurangi dampaknya pada wanita dan janinnya, praktisi kesehatan dan wanita hamil telah mencoba terapi non-farmakologis. Di beberapa negara, olah raga ringan selama kehamilan seperti jalan cepat, bersepeda stasioner, aerobic air, yoga, peregangan ringan, merupakan terapi non-farmakologis yang populer untuk mengoptimalkan kesehatan ibu dan janin. Kegiatan tersebut tidak beresiko keguguran, kelahiran prematur, atau kelainan janin (Rong et al., 2021). Penelitian saat ini menunjukkan bahwa latihan ketahanan dan kekuatan intensitas ringan dan bahkan sedang sesuai untuk ibu hamil selama kehamilannya sehat. Latihan khusus untuk menjaga kesehatan dan fungsi dasar panggul juga direkomendasikan selama dan setelah kehamilan. Namun sebelum melakukan olahraga sebaiknya ibu hamil berkonsultasi dengan tenaga medis terlebih dahulu, apakah kondisinya mampu melakukan Latihan tersebut (Mikkonen et al., 2022).

Meskipun nyeri punggung bawah saat hamil adalah hal yang fisiologis, ibu hamil disarankan untuk mengatur sendiri melalui perubahan postural, *body mekanik* yang benar, istirahat sesuai kebutuhan, studi akhir-akhir ini menyimpulkan bahwa terdapat bukti kualitas bahwa olahraga mampu mengurangi rasa nyeri punggung bawah (Bishop et al., 2016).

Ibu hamil sebaiknya menjaga kesehatan tubuhnya dengan jalan kaki, berenang, dan olahraga ringan. Prenatal yoga mampu meminimalisir stres yang berkaitan dengan persalinan, menyehatkan fisik dan mental, menguatkan tubuh, meningkatkan kelenturan, mengurangi keluhan selama kehamilan, mendukung persalinan, dan menyiapkan mental menjadi orang tua. Teknik pernafasan dan beberapa gerakan prenatal yoga mampu mengatasi ketidaknyamanan seperti keluhan nyeri punggung bawah (Sindhu, 2014).

Studi pendahuluan di Puskesmas Baturraden II Banyumas, 6 dari 10 ibu hamil trimester III mengeluhkan nyeri punggung bawah. Ibu hamil menyatakan nyeri punggung bawah terjadi saat usia kehamilan menginjak 8 bulan. Upaya yang sudah dilakukan dalam mengatasi keluhan ini diantaranya peregangan, kompres hangat, dan aktifitas jalan pagi selama 15 menit.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan prenatal yoga dan senam hamil dalam menurunkan keluhan *low back pain* pada ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini yaitu experiment semu (*Quasi Experiment*) dengan design "*One Group pretest-posttest*" with control. Lokasi penelitian di Desa Rempoah, Wilayah Kerja Puskesmas II Baturraden Kab. Banyumas, dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2022. Populasi penelitian adalah semua ibu hamil trimester III sejumlah 40 ibu dengan teknik total sampling, dan dibagi menjadi 2 kelompok.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner VAS (*Visual Analog Scale*) dikategorikan dengan skor 1-10 sesuai skala intensitas nyeri numerik.

Perbedaan skala nyeri low back pain sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji beda dependen. Perbedaan skala nyeri low back pain sesudah diberikan perlakuan antara dua kelompok menggunakan uji beda dua kelompok independen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tingkat Nyeri	Kelompok Kontrol (senam hamil)		Kelompok Intervensi (prenatal yoga)	
	f	%	f	%
Sebelum Perlakuan				
Nyeri Ringan	4	20 %	5	25 %
Nyeri Sedang	14	70 %	14	70 %
Nyeri Berat Terkontrol	2	10 %	1	5 %
Total	20	100%	20	100%
Mean	4,7		4,65	
Sesudah Perlakuan				
Tidak Nyeri	0	0 %	1	5 %
Nyeri Ringan	10	50%	16	80%
Nyeri Sedang	10	50 %	3	15 %
Total	20	100%	20	100%
Mean	3,7		1,9	

Sumber data: Data primer

Berdasarkan tabel 1, tingkat nyeri punggung bawah sebelum intervensi pada kelompok senam hamil dengan *mean* 4,7; dan *mean* 4,65 pada kelompok prenatal yoga. Mayoritas responden mengalami nyeri sedang, yaitu sebanyak 70% pada kedua kelompok. Tingkat nyeri punggung bawah sesudah intervensi pada kelompok senam hamil dengan *mean* 3,7; dan *mean* 1,9 pada kelompok prenatal yoga. Dari kedua kelompok, dapat diketahui tingkat nyeri yang dialami sebagian besar responden mengalami penurunan.

Tabel 2. Perbandingan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Responden Sebelum Diberikan Perlakuan Prenatal Yoga dan Senam Hamil

Pre Test	N	Mean Rank	Z	Nilai p
Prenatal Yoga	20	20,38	-0,069	0,945
Senam Hamil	20	20,62		

Sumber data: data primer dan SPSS

Uji statistik *Mann Whitney*, *p value*= 0,945. Artinya tidak ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah sebelum diberikan perlakuan pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil.

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Prenatal Yoga

Perlakuan	N	Mean	Z	Nilai p	
Prenatal Yoga	Pre test	20	4,65	-3,961	0,001
	Post test	20	1,9		
Senam hamil	Pre test	20	4,7	-3,542	0,001
	Post test	20	3,7		

Sumber data: data primer dan SPSS

Tabel 3 menunjukkan skor nyeri punggung bawah responden sebelum diberikan prenatal yoga dengan *mean* 4,65; sesudah diberikan perlakuan prenatal yoga *mean* 1,9. Terjadi penurunan rata-rata skor nyeri punggung bawah setelah perlakuan prenatal yoga. Uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0,001$. Artinya ada perbedaan antara skor nyeri punggung bawah responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan prenatal yoga.

Tabel 3 menunjukkan skor nyeri punggung bawah responden sebelum diberikan senam hamil dengan *mean* 4,7; sesudah diberikan perlakuan senam hamil *mean* 3,7 dimana terjadi penurunan rata-rata skor nyeri punggung bawah setelah perlakuan senam hamil. Uji statistik *Wilcoxon*, didapatkan nilai $p = 0,001$. Artinya ada perbedaan antara skor nyeri punggung bawah responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam hamil.

Tabel 4. Perbandingan Delta Nyeri Punggung Responden Pada Perlakuan Prenatal Yoga dan Senam Hamil

	Perlakuan	N	Mean Rank	Z	Nilai p
Nilai Delta Nyeri	Prenatal Yoga	20	28,5	-4,457	0,001
Punggung Bawah	Senam Hamil	20	12,5		

Sumber data: data primer dan SPSS

Uji statistik *Mann Whitney*, didapatkan nilai $p = 0,001$. Artinya ada perbedaan rata-rata yang signifikan skor nyeri punggung bawah antara kelompok yang diberikan perlakuan prenatal yoga dengan kelompok yang diberikan perlakuan senam hamil.

Pembahasan

Low back pain merupakan keluhan yang paling sering dialami ibu hamil, termasuk masalah muskuloskeletal yang paling sering terjadi selama kehamilan dengan prevalensi 30% sampai 78% di Amerika Serikat, Eropa, dan beberapa bagian Afrika. Sebagian besar mengalami nyeri hebat, seringkali membatasi ibu hamil untuk beraktivitas. Hal ini terkait dengan kualitas hidup yang kurang memadai, sehingga menurunkan produktivitas ibu hamil dalam kehidupan sehari-hari (Manyozo, 2019). Etiologi nyeri punggung bawah pada kehamilan belum dijelaskan rinci, namun sering dianggap berasal dari faktor mekanis, hormonal atau perubahan tubuh pada kehamilan, pengurangan lengkung plantar, hiperekstensi lutut, dan anteversi panggul. Perubahan ini menimbulkan tekanan pada lordosis lumal dan akibat ketegangan di paraspinal otot. Kompresi pembuluh darah besar oleh kehamilan menurunkan aliran darah pada tulang belakang dan dapat menyebabkan punggung bawah terasa sakit, terutama pada akhir kehamilan. Kelemahan ligament oleh hormone relaksin membuat tulang belakang lumbar dan sendi pinggul kurang stabil sehingga lebih rentan terhadap rasa sakit (Carvalho et al., 2017; Omoke et al., 2021)

Hasil penelitian ini menunjukkan pada kelompok sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sejumlah 14 responden (70%) dari masing-masing kelompok. Hal ini sejalan dengan penelitian

sebelumnya bahwa nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III di Semarang sebanyak 73,3% dengan skala VAS sedang. Ini mengacu pada kecenderungan otot untuk memendek saat otot perut diregangkan, yang menciptakan ketidakseimbangan pada otot di sekitar panggul dan punggung bawah dan dapat merasakan ketegangan ekstra di ligamen. Akibatnya, nyeri punggung biasanya berasal dari sacroiliac atau lumbar dan dapat menjadi masalah punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas panggul tidak pulih setelah melahirkan (Purnamasari & Widyawati, 2019).

Sesudah diberikan perlakuan menunjukkan nyeri yang dialami sebagian besar responden menurun, yaitu mayoritas pada nyeri ringan. Pada kelompok kontrol 50% nyeri ringan, dan 50% nyeri sedang, pada kelompok intervensi mayoritas nyeri ringan sebesar 80%. Terjadi penurunan intensitas nyeri terbanyak setelah diberikan perlakuan baik senam hamil maupun prenatal yoga yang artinya nyeri yang dirasakan ibu semakin menurun dan bisa meningkatkan kemampuan ibu untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu hamil dapat melakukan olahraga yaitu senam hamil maupun prenatal yoga. Olahraga ini bertujuan melatih fisik ibu hamil. Rutinitas latihan fisik membantu mengeluarkan hormone endorphin dan enkefalin yang bermanfaat untuk menghambat rangsang nyeri akibat keluhan yang dirasakan (Hidayati, 2019).

Penelitian lain menyebutkan bahwa aktifitas fisik dan intervensi yoga memiliki potensi besar untuk menurunkan gejala *low back pain* pada ibu hamil. Tenaga kesehatan perlu merekomendasikan pilihan pengobatan nonfarmakologis, karena dapat bermanfaat bagi ibu hamil (Kinser et al., 2017).

Menurut sebuah penelitian di Kanada, nyeri punggung bawah dapat mengganggu aktivitas. Lebih dari 50% ibu hamil mengalami tekanan batin, kualitas hidup menurun dan pengambilan cuti lebih lama selama kehamilan. Olahraga ringan adalah strategi mandiri yang murah bagi wanita hamil untuk mengurangi keparahan nyeri punggung selama kehamilan (Davenport et al., 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *pretest* pada kedua kelompok sebelum perlakuan yaitu 70% mengalami nyeri sedang. Berarti antara kelompok prenatal yoga dan senam hamil memiliki tingkat nyeri yang hampir sama. Hal ini penting karena akan mendukung penelitian dalam mengukur tingkat nyeri responden pada kedua kelompok tersebut setelah diberikan intervensi. Sehingga nantinya didapatkan perlakuan mana yang lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri punggung bawah.

Pada penelitian ini, sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri sedang. Hal ini sesuai dengan teori bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri punggung antara lain berat badan, perubahan posisi yang cepat, nyeri punggung sebelumnya dan regangan berulang. Hal ini sesuai dengan teori bahwa nyeri punggung bawah adalah nyeri yang terjadi pada daerah lumbosakral dan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, karena nyeri ini diakibatkan oleh perubahan pusat gravitasi dan perubahan posisi (Prawirohardjo, 2016).

Prenatal yoga merupakan olah raga alternatif yang bisa dilakukan oleh ibu hamil untuk meningkatkan fleksibilitas sendi. Hasil penelitian ini menunjukkan

ada perbedaan tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan prenatal yoga. Perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ditunjukkan dengan *mean* nyeri sebelum perlakuan yaitu 4,65. Dan *mean* nyeri setelah perlakuan yaitu 1,9. Terdapat penurunan nilai *mean* tingkat nyeri punggung bawah sebesar 2,75. Hal ini sesuai teori bahwa prenatal yoga memberikan manfaat diantaranya: mengatasi sakit punggung dan pinggang, skiatika, konstipasi, saluran urin yang lemah, pegal dan bengkak pada sendi, mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi paska melahirkan (Sindhu, 2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dengan 30 ibu hamil yang diberikan prenatal yoga menunjukkan uji statistik *p* value 0,0003 ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah di Klinik Krakatau Bandar Lampung dan pengaruh prenatal yoga paling kecil 0,137 serta pengaruh prenatal yoga paling besar 0,596 (Fauziah et al., 2020). Prenatal yoga yaitu bentuk latihan mencakup postur fisik, pengendalian nafas, meditasi yang diadaptasi untuk wanita hamil (tidak ada inversi, putaran dalam, atau berbaring tengkurap). Gerakan yang dipraktikkan yaitu gerakan yang sudah dimodifikasi dan aman untuk ibu hamil maupun janinnya (Green et al., 2022). Penelitian sebelumnya di China menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan efek mengurangi keluhan ketidaknyamanan fisiologis, *selfefficacy* persalinan, dan output persalinan (Rong et al., 2021).

Analisa peneliti yaitu setelah diberikan prenatal yoga terdapat penurunan tingkat nyeri punggung bawah yang berarti secara statistik. Setelah diberikan prenatal yoga ternyata tingkat nyeri punggung bawah lebih baik. Hal ini dikarenakan tubuh mengalami peregangan otot lebih rileks, sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormone endorphin. Endorphin adalah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorphin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Prenatal yoga di desain untuk ibu hamil, sehingga gerakan yang diberikan diharapkan bermanfaat untuk ibu hamil. Untuk ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah, diberikan beberapa gerakan seperti *bilikasana/cat and cow pose/* postur peregangan kucing. Gerakan ini bermanfaat untuk menguatkan dan melenturkan otot punggung, membuat kuat dan terbebas dari tekanan akibat pertumbuhan janin, mengatasi sakit punggung, melatih otot dan sensi panggul. Gerakan yoga lainnya yaitu *janushirsasana* yang bermanfaat untuk merentangkan otot punggung bagian bawah. Gerakan *parsvakonasana* merupakan kelanjutan dari postur *virabhadrasana* yang bermanfaat untuk merentang otot-otot sisi tubuh sehingga mengatasi sakit pinggang. Gerakan yoga lainnya yaitu *prasarita padottanasana /* postur piramid yang bermanfaat untuk melepaskan ketegangan pada punggung bagian bawah, mengatasi sakit pinggang dan punggung, melancarkan sirkulasi darah, serta menguatkan dan melenturkan otot-otot paha dalam dan dasar panggul. Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin, akan memberikan dampak yang lebih baik pada kondisi kesehatan ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa ibu hamil yang berolahraga secara teratur, mengalami keluhan yang lebih ringan dibandingkan yang tidak berolahraga selama kehamilan (Rafika, 2018).

Pada kelompok senam hamil sebelum diberikan perlakuan telah dilakukan pengukuran tingkat nyeri, diperoleh hasil bahwa sebagian besar mengalami tingkat nyeri sedang (70%), 20% nyeri ringan, dan 10% nyeri berat terkontrol. Setelah dilakukan senam hamil, tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil 50% mengalami nyeri ringan, dan 50% mengalami nyeri sedang.

Nyeri punggung saat hamil merupakan gangguan bagi ibu hamil dan dapat dikurangi dengan senam hamil. Senam hamil adalah upaya dalam meningkatkan kesehatan selama hamil, menguatkan serta menjaga elastisitas otot dinding abdomen, ligamen, dan otot dasar panggul yang berhubungan dengan persalinan (Delima et al., 2015).

Berdasarkan hasil perhitungan, rata-rata skor nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum senam hamil sebesar 4,7 dan setelah senam hamil mengalami berubah menjadi 3,7. Uji statistik *Wilcoxon* diperoleh *p value* 0,001 ($p < 0,05$), menunjukkan ada perbedaan signifikan tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan setelah diberikan senam hamil. Hal ini sesuai penelitian (Halim, 2020) bahwa senam hamil memiliki pengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian lain bahwa nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan senam hamil yaitu 2,9 dan rata-rata tingkat nyeri sesudah dilakukan senam hamil yaitu 1,7 didapatkan adanya penurunan yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam hamil (Lilis, 2019).

Senam hamil mampu mengurangi nyeri dengan mengurangi perubahan biomekanik saat hamil, meningkatkan stabilitas sendi dan berpengaruh pada tulang belakang untuk menopang peningkatan berat badan. Selain itu, senam hamil juga memperkuat otot tubuh dan meningkatkan ambang nyeri (Davenport et al., 2019).

Menurut asumsi peneliti, senam hamil memiliki hubungan dengan nyeri punggung. Senam hamil melatih otot-otot dinding abdomen, ligament serta otot dasar panggul dapat terlatih semakin elastis dan tidak mengalami kekakuan otot serta memberikan efek relaksasi. Dengan semakin seringnya ibu melakukan senam hamil maka elastisitas otot semakin baik, sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung ibu hamil.

Prenatal yoga dan senam hamil merupakan kegiatan yang bisa dilakukan ibu hamil guna meningkatkan kesehatannya. Frekuensi yang disarankan untuk ibu yaitu 2 kali dalam seminggu. Prenatal yoga dapat dilakukan selama kehamilan selama tidak ada keluhan yang serius. Tujuannya yaitu mempersiapkan kehamilan yang lebih sehat, serta menjaga keseimbangan *body, mind, and soul*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat perbedaan rata-rata skor nyeri punggung bawah antara kelompok prenatal yoga dan kelompok senam hamil. Nilai delta skor nyeri punggung bawah pada perlakuan senam hamil dengan *mean* 12,5; delta skor nyeri punggung bawah responden pada perlakuan yoga prenatal dengan *mean* 28,5 artinya prenatal yoga lebih efektif dalam menurunkan keluhan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil perhitungan statistik, senam hamil dapat menurunkan skor nyeri punggung bawah sebesar 21,27%. Sementara itu prenatal yoga menurunkan skor nyeri punggung bawah sebesar 59,13%. Ini berarti prenatal yoga lebih efektif dalam meredakan nyeri

punggung bawah dibandingkan dengan senam hamil. Prenatal yoga melatih ibu hamil untuk bisa mempraktikkan gerakan dalam mengatasi nyeri punggung bawah diantaranya *bilikasana*/postur peregangan kucing, *janushirsasana*, *parsvakonasana*, *prasarita padottanasana* / postur piramid. Prenatal yoga tidak hanya menyehatkan fisik saja, tetapi juga jiwa dimana di awal prenatal yoga ada tahapan pemusatan perhatian, dan di akhir diberikan relaksasi.

Dilihat dari hasil uji tersebut prenatal yoga lebih efektif, hal ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor sehingga berpengaruh dalam pelaksanaan prenatal yoga antara lain keteraturan dalam melakukan prenatal yoga, melakukan gerakan prenatal yoga dengan baik dan benar, dilakukan dengan pengawasan tenaga kesehatan, serta kesadaran diri ibu hamil akan manfaat yang diperoleh dari olahraga yang dilakukan.

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa yoga Iyengar pada kehamilan bermanfaat dalam menekan nyeri persalinan dan kecemasan, dan menghilangkan nyeri punggung bawah. Yoga merupakan teknik pelengkap yang menjadi populer di dunia yang memiliki banyak manfaat diantaranya meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan energi, dan meningkatkan kesehatan. Latihan yoga prenatal lebih efektif daripada Latihan berjalan atau latihan standar lainnya. Yoga direkomendasikan untuk pengelolaan nyeri punggung bawah terkait kehamilan dan nyeri panggul (Rahayu & Ariningtyas, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Peneliti mengambil kesimpulan bahwa ada perbedaan prenatal yoga dan senam hamil dalam menurunkan low back pain ibu hamil trimester III yang dibuktikan dengan *p value* 0,001. Delta skor nyeri punggung bawah responden pada perlakuan senam hamil dengan *mean* 12,5; delta skor nyeri punggung bawah responden pada perlakuan yoga prenatal dengan *mean* 28,5 artinya yoga prenatal lebih efektif dalam mengurangi keluhan low back pain ibu hamil trimester III.

Saran

Sangat penting bagi peneliti masa depan untuk memberikan prenatal yoga dimulai pada trimester kedua untuk lebih menunjukkan keefektifannya dalam meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi ketidaknyamanan pada wanita hamil. Bagi tenaga medis khususnya bidan agar lebih berperan aktif dalam mengadakan kelas ibu hamil dan mengajarkan prenatal yoga karena terbukti efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Bagi ibu hamil, lebih aktif mengikuti kelas ibu hamil dan mau mempraktikkan melakukan yoga prenatal di rumah untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi yang dikandungnya serta mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu.

DAFTAR PUSTAKA

Bishop, A., Holden, M. A., Ogollah, R. O., & Foster, N. E. (2016). Current management of pregnancy-related low back pain: a national cross-sectional survey of UK physiotherapists. *Physiotherapy*, 102(1), 78–85.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.physio.2015.02.003>
- 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. *Revista Brasileira de Anestesiologia*, 67(3), 266–270.
- Davenport, M. H., Marchand, A.-A., Mottola, M. F., Poitras, V. J., Gray, C. E., Garcia, A. J., Barrowman, N., Sobierajski, F., James, M., & Meah, V. L. (2019). Exercise for the prevention and treatment of low back, pelvic girdle and lumbopelvic pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(2), 90–98.
- Delima, M., Maidaliza, M., & Susanti, N. (2015). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Parit Rintang Payakumbuh Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 2(2).
- Dewi, P. K., Patimah, S., & Khairiyah, I. I. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan*, 4(2), 16–24.
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)*, 1(2), 134–140.
- Green, J., Larkey, L., Leiferman, J. A., Buman, M., Oh, C., & Huberty, J. (2022). Prenatal yoga and excessive gestational weight gain: A review of evidence and potential mechanisms. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 46, 101551. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101551>
- Halim, P. A. R. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil pada usia kehamilan 13 sampai 30 minggu di wilayah kerja Puskesmas Batu dan Puskesmas Junrejo. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 8. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732>
- Kinser, P. A., Pauli, J., Jallo, N., Shall, M., Karst, K., Hoekstra, M., & Starkweather, A. (2017). Physical activity and yoga-based approaches for pregnancy-related low back and pelvic pain. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 46(3), 334–346.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 3(2), 40–45.
- Manyozo, S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76.
- Mikkonen, R. S., Rodrigues-de-Souza, D. P., & Ihalainen, J. K. (2022). Chapter 18 - Exercise and pregnancy (D. Vaamonde, A. C. Hackney, & J. M. B. T.-F. Garcia-Manso Pregnancy, and Wellness (eds.); pp. 319–341). Elsevier. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818309-0.00003-4>
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021).

Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 39(1).

- Pravikasari, N. A. (2014). Perbedaan senam hamil dan teknik akupresur terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Program Pascasarjana Undip.
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka.
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352–361.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86–92.
- Rahayu, B., & Ariningtyas, R. E. (2022). Journal of Ayurveda and Integrative Medicine Reduction of anxiety and pain in primigravida mothers with modified Iyengar yoga : A clinical study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 14(1), 100584. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.100584>
- Rong, L., Wang, R., Ouyang, Y.-Q., & Redding, S. R. (2021). Efficacy of yoga on physiological and psychological discomforts and delivery outcomes in Chinese primiparas. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101434. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101434>
- Sencan, S., Ozcan-Eksi, E. E., Cuce, I., Guzel, S., & Erdem, B. (2018). Pregnancy-related low back pain in women in Turkey: Prevalence and risk factors. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 61(1), 33–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rehab.2017.09.005>
- Sindhu, P. (2014). Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna. Qanita.