

## PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

Maya sari\*<sup>1</sup>, Khairunnisa Mahara<sup>2</sup>, Jayanti Rida Lestari<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> STIKes Bustanul Ulum Langsa

<sup>3</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

\* Corresponding Author: [mayasari16498@gmail.com](mailto:mayasari16498@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received : 2024-08-02

Revised : 2024-08-06

Accepted : 2024-08-14

Available online : 2024-07-31

#### Kata Kunci:

Hamil, Prenatal gentle yoga, Nyeri punggung

#### Keywords:

Pregnancy, Prenatal gentle yoga, Back pain.

### ABSTRAK

**Pendahuluan** : Nyeri punggung merupakan keluhan yang mayoritas dirasakan oleh ibu hamil. Di Indonesia pada tahun 2017 didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung saat hamil, salah satunya dengan melakukan *prenatal gentle yoga*, karena dapat meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan dari otot anterior dan posterior lumbal sehingga dapat mengurangi nyeri punggung saat kehamilan. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Matang Seulimeng Kota Langsa. **Metode** : metode yang digunakan dalam penelitian ini eksperimen dengan *One Group Pre-Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan jumlah sampel 10 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Uji analisis yang digunakan yaitu uji *Paired T - tes*. **Hasil** : Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi *prenatal gentle yoga*. Skala nyeri sebelum intervensi *prenatal gentle yoga* yaitu 3-7 dan sesudah diberikan intervensi *prenatal gentle yoga* skala nyeri yaitu 0-3. Setelah dilakukan uji *paired T - test* yang hasilnya  $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$  artinya ada pengaruh antara *prenatal gentle yoga* dengan nyeri punggung pada ibu hamil

### ABSTRACT

**Introduction:** Back pain is a complaint that the majority of pregnant women experience. In Indonesia in 2017, it was found that 68% of pregnant women experienced moderate intensity back pain, and 32% of pregnant women experienced mild intensity back pain. Various efforts can be made to reduce complaints of back pain during pregnancy, one of which is by doing *prenatal gentle yoga*, because it can increase the flexibility and balance of the anterior and posterior lumbar muscles so that it can reduce back pain during pregnancy. **The aim:** of this research is to determine the effect of *prenatal gentle yoga* on back pain in pregnant women in Matang Seulimeng Village, Langsa City. **Method:** The method used in this research is experimental with *One Group Pre-Post Test Design*. The population in this study were all pregnant women who experienced back

pain with a sample of 10 people, sampling using a purposive sampling technique. The analytical test used is the Paired T - test. **Results:** This study shows that there are differences in pain scales before and after being given prenatal gentle yoga intervention. The pain scale before the prenatal gentle yoga intervention was 3-7 and after the prenatal gentle yoga intervention the pain scale was 0-3. After carrying out the paired T-test, the result was  $p \text{ value} = 0.000 < \alpha (0.05)$ , meaning that there was an influence between prenatal gentle yoga and back pain in pregnant women. **Conclusion:** There is an effect of gentle yoga prenatal intervention on back pain in pregnant women.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



## PENDAHULUAN

Nyeri punggung merupakan keluhan yang mayoritas dirasakan oleh ibu hamil. Di Indonesia pada tahun 2017 didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Nyeri punggung sering terjadi pada ibu hamil yang disebabkan oleh bertambahnya usia kehamilan, ketidakstabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligament-ligamen, gangguan kurva spinalis dan meregangnya otot abdomen. Dengan semakin bertambah besarnya rahim maka menjadikan bentuk tubuh ibu semakin terdorong ke depan atau lordosis, sehingga pusat gravitasi ibu hamil pun ikut berubah, dampaknya saat berdiri ibu hamil harus menyesuaikan diri pada titik keseimbangan baru. (Mualimah, 2021)

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung saat hamil, salah satunya dengan melakukan *prenatal gentle yoga*, karena dapat meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan dari otot anterior dan posterior lumbal sehingga dapat mengurangi nyeri punggung saat kehamilan. Prenatal gentle yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari latihan yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. (Lucin & Resmaniasih, 2022)

Tujuan *prenatal gentle yoga* adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk mendukung kelancaran proses persalinan. Dengan persiapan matang, seorang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. (Lucin & Resmaniasih, 2022)

## METODE PENELITIAN

jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *one grup pretest-postest*. (sugiyono, 2018). penelitian ini telah dilakukan di Desa Matang Seulimeng Langsa Barat Kota Langsa waktu penelitian telah dilakukan pada tanggal juli tahun 2024. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di desa matang seulimeng pada bulan september 2023 yaitu sebanyak 51. sampel adalah sebagian untuk diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. sampel yang akan dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 10 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Desa Matang Seulimeng Kota Langsa**

No	Variabel	Kategori	f	%
1	Usia	20-25 Tahun	4	40
		25-30 Tahun	5	50
		30-35 Tahun	1	10
2	Pendidikan	SMP	1	10
		SMA	5	50
		SMK	3	30
		S1	1	10
3	Pekerjaan	IRT	8	80
		Pedagang	1	10
		Wiraswasta	1	10

Sumber : Data Primer (Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa mayoritas umur ibu 25-30 tahun yaitu sebanyak (50%), sedangkan mayoritas pendidikan terakhir ibu adalah SMA yaitu sebanyak (50%), dan Mayoritas pekerjaan ibu adalah IRT yaitu sebanyak (80%).

**Tabel 2**  
**Uji Normalitas**

Pemberian yoga	F	Sig	Ket
Sebelum	10	0,466	Terdistribusi Normal
Sesudah	10	0,191	Terdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 2 bahwa dari hasil normalitas data menggunakan uji shapiro wilk diperoleh hasil sebelum diberikan *prenatal gentle yoga* yaitu 0,466 ( $> \alpha 0,05$ ). Dan sesudah diberikan *prenatal gentle yoga* yaitu 0,191 ( $> \alpha 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan distribusi data normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji paired T-test

**Tabel 3**  
***Prenatal gentle yoga* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada ibu hamil**

Nyeri punggung	N	Min	Maks	Mean	S.dev	P.Value
pretest	10	3	7	4,70	1,337	0,000
Posttest	10	0	3	1,20	1,003	

Sumber : Data Primer (Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri punggung sebelum dilakukan *prenatal gentle yoga* pada ibu hamil trimester III yaitu 4,70 dan setelah diberikan *prenatal gentle yoga* nilai rata-rata tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yaitu 1,20. Berdasarkan hasil uji paired T- test ditemukan nilai P-Value 0,000 ( $< \alpha$  0,05) yang artinya ada penurunan tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal gentle yoga*.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap pengurangan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil. Hal ini ditunjukkan dari adanya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi *prenatal gentle yoga*. Skala nyeri sebelum intervensi *prenatal gentle yoga* yaitu 3-7 dan sesudah diberikan intervensi *prenatal gentle yoga* skala nyeri yaitu 0-3.

Selanjutnya dilakukan uji normalitas terhadap intervensi sebelum dan sesudah *prenatal gentle yoga* yang hasilnya menunjukkan ( $> 0,05$ ), sehingga didapatkan hasil terdistribusi normal, yang selanjutnya dilakukan uji paired T- test yang hasilnya  $\rho$  value = 0,000  $< \alpha$  (0,05) artinya ada pengaruh antara *prenatal gentle yoga* dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan (Mualimah, 2021), sebelum diberikan senam hamil diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 4,69; median (nilai tengah) adalah 5,00; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 5; standar deviasi adalah 1,138; nilai minimum skala nyeri adalah 3 dan nilai maksimum skala nyeri adalah 7. Sedangkan setelah diberikan senam hamil diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 2,50; median (nilai tengah) adalah 3,00; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 3; standar deviasi adalah 1,155; nilai minimum skala nyeri adalah 1 dan nilai maksimum skala nyeri adalah 4. Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil p value 0,000  $< \alpha$  0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima artinya ada perbedaan yang signifikan nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan senam hamil pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian (Nur Amalina Leandra et al., 2021) 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  $\rho$  value = 0,000  $< \alpha$  (0,05), dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

Menurut (Simanjuntak, 2022), Tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga yaitu 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 10 responden (50%) dan 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 6 responden (30%) dan 7-9 sejumlah 4 responden (20%) dan sesudah melakukan prenatal yoga 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 12 responden (60%), dan 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 6 responden, (30%) dan 7-9 sejumlah 2 responden (10%). Hasil uji statistic spearman rank diperoleh p-value sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$ , dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

Hal ini senada dengan penelitian Jurnal (Trisnawati et al., 2023) yang dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda Medan, bahwa Kegiatan penyuluhan dan tanya jawab berlangsung sangat antusias dan ibu juga bersemangat melakukan senam yoga. Berdasarkan hasil pre test dan post test ada penambahan jumlah ibu hamil yang berpengetahuan baik dari 21 orang (55%) pada saat pre test menjadi 31 orang (82%) setelah post test. Ibu yang berpengetahuan kurang dari 4 orang (11%) pada saat pre test, tidak ditemui lagi pada saat post test.

Setelah melakukan *prenatal gentle yoga* 4 kali selama 2 minggu terdapat penurunan nyeri punggung yang dialami ibu hamil yaitu rata-rata penurunan nyeri punggung sudah dikategori nyeri ringan bahkan tidak nyeri lagi. tidak ada kesenjangan antara teori dan fenomena, karena *prenatal gentle yoga* dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester sesuai dengan teori yang telah disebutkan diatas. Dari 10 responden yang awalnya mengalami nyeri punggung sedang hingga berat setelah melakukan *prenatal gentle yoga* mengalami penurunan yaitu nyeri ringan hingga tidak nyeri lagi.

*Prenatal gentle yoga* bukan merupakan obat untuk nyeri punggung melainkan salah satu alternatif yang dibuat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, *prenatal gentle yoga* juga bisa dilakukan dirumah sehingga ibu merasa lebih nyaman dan leluasa melakukan *prenatal gentle yoga*.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan pengaruh yang signifikan antara prenatal gentle yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan menunjukkan p value =  $0,000 (< \alpha 0,05)$ . *Prenatal gentle yoga* sangat efektif untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, jadi sangat di anjurkan untuk ibu hamil mengikuti kegiatan *prenatal gentle yoga*

## DAFTAR PUSTAKA

- Mualimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16
- 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
- Rahmawati, A., & Wulandari, R. C. L. (2019). Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 148–152. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i2.5237>
- Simanjuntak, M. K. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Journal of Advance Nursing and Health*, 5(2), 19–24.

- Trisnawati, H., Anita, M. N., & Silaban, E. S. (2023). Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Temindung Samarinda. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1), 47–55.
- Wati, F., & Ernawati, E. (2020). Penurunan Skala Nyeri Pasien Post-Op Appendectomy Menggunakan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Ners Muda*, 1(3), 200. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6232>
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>