

---

## **PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KALIKAJAR I KABUPATEN WONOSOBO**

Dewi Candra Resmi<sup>1</sup>, Soeharyo Hadi Saputro<sup>2</sup>, Runjati<sup>3</sup>  
Prodi D III Kebidanan FIKES UNSIQ Wonosobo  
Email : [decha\\_qyut@yahoo.co.id](mailto:decha_qyut@yahoo.co.id)

### **Abstract**

Pregnancy is a physiological thing that occurs in women. Every pregnancy will change both the physical and psychological changes in the mother. In fact, not infrequently these changes will cause discomfort felt by the mother. Lower back pain is one of the discomforts. So it is necessary to do management to overcome one of them is by doing yoga.

Yoga is a practical effort in harmonizing body, mind, and spirit, in which the benefits of yoga form a solid posture, and fostering a flexible and strong muscle, purifying the central nerves found in the spine (Devi M, 2014). Objective: to determine the effect of yoga on lower back pain of pregnant women.

Quasy eksperimental method with pre and post-equivalence research design is used in this research, 14 respondents become a samples by used VAS (Visual Analog Scale) measuring instrument. Result of research that difference of before and after yoga is 1,43 with result of T test test show value  $p = 0,000 (<0,05)$ . This suggests that there is a significant effect of yoga on decreasing the intensity of lower back pain of pregnant women.

**Keywords : Pregnancy, Yoga, lower back pain.**

## Abstrak

Kehamilan merupakan hal yang fisiologis terjadi pada wanita. Setiap kehamilan akan terjadi perubahan baik itu perubahan fisik maupun psikologis pada ibu. Bahkan tidak jarang perubahan ini akan menimbulkan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan itu. Sehingga perlu untuk dilakukan penatalaksanaan untuk mengatasinya salah satunya yaitu dengan melakukan yoga.

Yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Devi M, 2014). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil.

Metode yang digunakan yaitu *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *pre dan post non equivalen*, jumlah sampel 14 responden alat ukur VAS (*Visual Analog Scale*). Hasil penelitian bahwa selisih rerata sebelum dan setelah dilakukan yoga yaitu 1,43 dengan hasil uji  $T$  Test menunjukkan nilai  $p=0,000$  ( $<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil.

**Kata Kunci : Hamil, Nyeri punggung bawah, Yoga**

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan hal yang sangat menyenangkan dan hal yang sangat ditunggu-tunggu oleh semua pasangan suami istri. Periode antepartum merupakan periode kehamilan yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT) hingga dimulainya persalinan sejati, yang menandai awal periode antepartum (Diane, F: 2009).

Status kesehatan pada masa kehamilan merupakan hal yang sangat penting untuk perkembangan kesehatan ibu dan juga bayi yang dikandungnya.

Status kesehatan ibu sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu tingkat aktivitas. Pekerjaan atau aktivitas bagi ibu hamil bukan hanya pekerjaan keluar rumah atau institusi tertentu, tetapi juga pekerjaan atau aktivitas sebagai ibu rumah tangga termasuk aktivitas sehari-hari di dalam rumah dan juga mengasuh anak (Berliana, 2012).

Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat

pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Varney, 2006). Postur tubuh 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 (June, 2010).

Survey yang dilakukan oleh *University of Ulster* pada tahun 2014, bahwa 70% dari total 157 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Sinclair, 2014). Penelitian lain yang dilakukan oleh Meyer dan rekan tahun 1994 ditemukan 45% wanita hamil mengalami nyeri punggung dan meningkat sampai 69% pada minggu ke 28 (Chao HY, 2013). Penelitian selanjutnya dilakukan di Puskesmas Ungaran bahwa sejumlah 45 ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah (Pravikasari, 2014). Dari hasil penelitian terdahulu dinyatakan bahwa sebagian besar wanita mengalami nyeri punggung bawah pada saat hamil.

Apabila NPB ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan

perjalanan usia kehamilannya (Kantonis, 2011).

Penanganan nyeri punggung bawah saat kehamilan sangat diperlukan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan ini. Diantaranya yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di tiga Puskesmas wilayah kabupaten Wonosobo yaitu Puskesmas Kalikajar I terdapat 64 ibu hamil dari bulan Januari hingga bulan Mei 2016, dan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil hanya diberikan pendidikan kesehatan tentang mobilisasi dan dianjurkan untuk mengikuti kelas ibu hamil untuk melakukan senam hamil. Sedangkan hasil wawancara pada ibu mengalami nyeri punggung bawah dan untuk mengatasinya lebih banyak istirahat dan melakukan kompres hangat pada daerah punggung bawah.

Yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Devi M, 2014).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Devi Mediarti dkk

menjelaskan bahwa yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III (Devi M, 2014). Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Wang SM bahwa untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu selama kehamilan dapat menggunakan pengobatan komplementer dan alternatif terapi salah satunya yoga sebanyak 40,6 % (Wang SM, 2005).

Penelitian mengenai nyeri punggung bawah pada ibu hamil sudah banyak dilakukan diluar negeri namun di Indonesia belum banyak dilakukan. Untuk mengembangkan penelitian terdahulu maka peneliti ingin mengembangkannya dengan melakukan penelitian terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan memberikan intervensi berupa yoga. Sehingga diharapkan dari penelitian ini dapat ditetapkan bahwa yoga dapat mengurangi nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil mengingat penggunaan obat farmakologi untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil khususnya nyeri punggung bawah jarang diberikan karena memiliki efek samping bagi ibu dan janin. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri

punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

**Tujuan :** Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

**Metode :** Desain *Quasi Eksperimen* dengan rancangan penelitian *pre test post test Non-Equivalent Control Group*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* jenis *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 12 orang ibu hamil, untukantisipasi drop out maka dilakukan penambahan 20% menjadi 14 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di wilayah kerja Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. Analisa statistic melalui dua tahap yaitu menggunakan analisa univariat dan bivariat.

**Hasil Penelitian:**

1. Hasil analisa univariat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Karakteristik responden berdasarkan Usia, Jenis Pekerjaan, Jumlah Paritas

*Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis pekerjaan, jumlah paritas*

Variabel	N (jumlah responden)	Prosentase (%)
<b>Usia</b>		
<19 tahun	0	0
20-35 tahun	13	92,9

>35 tahun	1	7,1
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	5	35,7
Tidak Bekerja	9	64,3
<b>Paritas</b>		
Primipara	6	42,9
Multipara	8	57,1

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian adalah umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 13 responden (92,9%). Berdasarkan status pekerjaan responden dalam penelitian bahwa mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 9 responden (64,3%), dan kehamilan multigravida sebanyak 8 responden (57,1%).

- Hasil Analisa bivariat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat nyeri punggung bawah berdasarkan level sebelum dan setelah yoga

Kategori	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	0	0	1	7,1
Ringan	3	21,4	9	64,3
Sedang	10	71,4	4	28,6
Hebat	1	7,1	0	0
Berat	0	0	0	0
<b>Mean±SD</b>	4,14±1,127		2,71±1,204	
<b>p-value</b>	0,000		0,000	

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum intervensi yoga sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden (71,4%), yang mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 3 responden (21,4%) sedangkan yang mengalami nyeri punggung hebat sebanyak 1 responden (7,1%). Setelah mendapatkan intervensi yoga terjadi penurunan tingkat nyeri yang dialami oleh responden, dapat dilihat pada

perubahan kejadian tingkat nyeri, bahwa setelah dilakukan yoga sebagian besar responden mengalami nyeri dalam tingkat ringan yaitu sebanyak 9 responden (64,3%), nyeri sedang 4 responden (28,6%) dan 1 responden sudah tidak mengeluhkan nyeri punggung seperti sebelumnya.

Jika dilihat dari rerata nyeri punggung bawah sebelum perlakuan  $4.14 \pm 1.127$ , rerata setelah perlakuan  $2.71 \pm 1.207$  dan selisih rerata antara tingkat nyeri sebelum dan setelah perlakuan adalah 1,43. Hasil analisis nyeri punggung bawah sebelum dan setelah perlakuan yoga menggunakan *Paired Samples Test* diperoleh nilai *p value* 0,000 artinya ada penurunan nyeri punggung bawah setelah perlakuan yoga sehingga ada pengaruh yang signifikan yoga terhadap nyeri punggung bawah sebelum dan setelah perlakuan.

## Pembahasan

### 1. Karakteristik responden

#### a. Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Kalikajar I kabupaten Wonosobo, didapatkan hasil bahwa usia responden mayoritas berada

pada usia reproduksi sehat yaitu 20-35 tahun sebanyak 13 responden (93,9%). Hal ini sesuai dengan pernyataan Fraser (2009) dalam kurun reproduksi sehat dikenal bahwa usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun. Umur yang kurang dari 0 tahun dan lebih dari 35 tahun beresiko tinggi dalam menjalani kehamilan dan persalinan. Setiap orang memiliki cara yg berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri. Menurut Potter dan Perry (2006) terdapat hubungan antara nyeri dengan seiring bertambahnya usia, yaitu pada tingkat perkembangan. Orang dewasa akan mengalami perubahan neurologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri.

#### b. Paritas

Dalam penelitian ini sebagian besar responden dalam status multipara artinya responden pernah hamil sebelumnya yaitu sebanyak 8 responden (57,1%). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ummah (2001) tentang nyeri

punggung pada ibu hamil ditinjau dari body mekanik dan paritas di Kabupaten Gresik, didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara paritas dengan kejadian nyeri punggung pada kehamilan. Jadi dengan semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka resiko terjadinya nyeri punggung lebih besar dibandingkan wanita yang primipara.

#### c. Pekerjaan

Hasil penelitian ini bahwa mayoritas ibu tidak bekerja yaitu sebanyak 9 responden (64,3%) namun bukan berarti bahwa ibu yang tidak bekerja sebagai wanita karir tidak melakukan aktifitas di rumah. Bahkan salah satu penyebab nyeri punggung adalah pekerjaan ibu rumah tangga, hal ini karena aktivitas ibu sehari-hari di rumah seperti mengangkat benda, menggendong anak posisi duduk yang kurang benar ataupun posisi punggung tidak tepat. Hal ini menyebabkan adanya kesalahandalam tulang punggung ataupun cedera pada pinggang (Ai Yeyeh, 2009).

## 2. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah

Penelitian ini merupakan penemilitia eksperimen semu untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini di lakukan di wilayah Kerja Puskesmas Kalikajar I Kabupanten Wonosobo dengan jumlah Responden 14 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah.

Uji pengaruh dengan perlakuan yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil  $\text{mean} \pm \text{SD}$   $4,14 \pm 1,127$  dengan  $p = 0,000$  sedangkan setelah dilakukan intervensi  $\text{mean} \pm \text{SD}$   $2,71 \pm 1,204$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara *mean* intensitas nyeri sebelum dan setelah yoga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa intensitas nyeri punggung bawah pada kehamilan dapat terjadi pada usia kehamilan 4-6 bulan sebanyak 5 responden dan nyeri punggung lebih

tinggi terjadi pada usia kehamilan 7-9 bulan (Lichayati, 2013). Hal ini disebabkan akibat pembesaran uterus ke posisi anterior, umumnya wanita hamil memiliki pinggang cenderung lordosis. Sendi sacroiliaca, sacrococgicis dan pada pubis akan meningkat mobilitasnya diperkirakan karena pengaruh hormonal. Mobilitas tersebut dapat mengakibatkan perubahan sikap pada wanita hamil dan menimbulkan perasaan tidak nyaman pada bagian punggung bawah (Varney, 2006).

Meskipun nyeri punggung pada ibu hamil bukan menjadi faktor kematian ibu namun sangat perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri tersebut karena dengan adanya rasanya nyeri pada punggung akan mengganggu aktivitas ibu hamil sehari-hari. Penalataksanaan nyeri ada farmakoloi dan non farmakologi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik non farmakologi yaitu yoga yang memang tidak memiliki efek samping untuk kesehatan ibu maupun janin.

Penelitian terdahulu mengenai komplementer dan pengobatan alternatif untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan

menjelaskan bahwa terapi yang direkomendasikan untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah pijat (61,4%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%) dan *chiropractic*(36,6%) (Shindu, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Devi M pada tahun 2014 bahwa dengan melakukan yoga dengan teratur dapat mempengaruhi keluhan selama kehamilan. Salah satu keluhan selama kehamilan adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area *lumbosakral*. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Varney, 2006).

Untuk meringankan nyeri punggung bawah yang sering dirasakan oleh ibu hamil adalah olah raga. Yoga merupakan salah satu bentuk olah raga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, karena dengan yoga dapat membuat tubuh lebih lentur, nyaman selain menunjang sirkulasi darah, mengatasi sakit punggung, pinggang, pegal-pegal dan bengkak (Vermany, 2009).

Yoga yang disesuaikan dengan nyeri punggung pada ibu hamil adalah yoga asana, karena yoga asana ini mengutamakan perbaikan dan peningkatan kualitas struktur tubuh. Latihan yoga secara rutin mungkin memang memberikan sensasi sedikit menyakitkan pada beberapa bagian tubuh, namun sebenarnya membuat seseorang memiliki kesadaran dan kemampuan untuk menguasai tubuhnya lebih baik. Untuk mendapatkan kehamilan yang tetap sehat sangat disarankan untuk berlatih yoga secara rutin. Berlatih seminggu 1-2 kali (Sindhu, 2009). Frekuensi dilakukannya yoga juga akan mempengaruhi penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil, dalam penelitian ini yoga dilakukan selama 2 kali dalam satu minggu selama 3 minggu.

Yoga merupakan bentuk olah raga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Dengan melakukan olahraga ayoga dapat melenturkan otot punggung, dapat memperlancar peredaran darah tubuh 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 dibagian punggung. Aliran darah yang lancar dapat merangsang otak untuk mengeluarkan obat anti nyeri secara fisiologis.

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian yoga dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan selisih rata-rata intensitas nyeri sebesar 1.43 dan berdasarkan uji t test menunjukkan signifikansi dengan nilai  $p(0,000) < \alpha(0,05)$ . Hal ini berarti yoga mempunyai pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

### Daftar Pustaka

- Chao HY, et al. *A Random- ized Clinical Trial of Auricular Point Acupressure for Chronic Low Back Pain: A Feasibility Study*. Hindawi Publishing Corporation *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Article ID 196978 2013; 9.
- Devi M, Sulaiman, Rosnani, Jawiah. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal kedokteran dan kesehatan, volume 1, no. 1, Oktober 2014;47-53
- Fraser, Diane M. Margaret A.Cooper. Gillian Fletcher. *Buku Ajar Bidan (Myles Textbook for Midwives)*. Jakarta : EGC. 2009;275-278
- Hellen, Varney. Jan M.Kriebs. Carolyn L.Gegor. *Buku Ajar asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC. 2006;492-516
- Katonis, P. A. Kampouroglow, A. Aggelopoulus, K. Kakavelakis, S. Lykoudis, A. Makrrgiannakis, K. Alpantaki. *Pregnancy-related low back pain*. Hippokratia Medical Journal, 15(3): 205-210. 2011 Juli-September.  
<http://www.ncbi.nih.gov>
- Lemeshow, Stanley. Hosmer Jr, David W. Klar, Janelle & Lwanga Stephen K. *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. WHO. 1990.37
- Lichayati, I, Ratih Indah Kartikasari. *Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Hatak KecamatanKedungpring Kabupaten Lamongan*. April.2013
- Potter, P.A, Perry, A.G *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Konsep, proses, dan Praktik*. Edisi \$. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, Dkk. Jakarta : EGC
- Pravikasari, NK, Ani Margawati, Mundarti. *Perbedaan Senam Hamil dan Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*. ISSN; 2088-4435. Bhamada, JITK, Vol.5, No.1, April 2014
- Shindu, P. *Yoga Untuk kehamilan Sehat, Bahagia dan Penuh Makna, seribugar*. Bandung :Qonita, Mirzan Pustaka. 2009;50-98
- Sinclair Marlene PhD, MEd, BSc, DASE, RNT, RM, RN. Ciara Close MSc, BSc. Julie EM McCullough BSc. Ciara Hughes RPhD, BMedsSc, MMedSc. S Dianne Liddle PhD, BA, BSc, PgCHEP, MCSP, MAACP. *How do Women Manage Pregnancy-Related Low Back and/or Pelvic Pain? Descriptive Findings from An Online Survey*.

- Newabey: The Royal College of Midwives, 2014. *Evidence Based Midwifery* 12(3): 76-82
- Sitanggang, Berliana dan Siti Saidah Nasution. *Jurnal Keperawatan Klinik: Faktor-Faktor Kesehatan ibu Hamil*. Universitas Sumatera Utara. 2012
- Thomson, June. *Kehamilan dari Pembuahan Hingga Kelahiran*. Jakarta : Dian Rakyat. 2010; 44-62
- Ummah Faizatul. *Pengaruh senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. Surya. Vol. 03. No.XIII Desember 2012
- Vermani E, Mittal R, Weeks A. *Pelvic girdle pain and low back pain in pregnancy: a review*. *Pain* 10(1)2009; 60-71.
- Wang SM, Dezinno P, Ferrno L, William K, Caldwell-Andrews AA, Bravemen F, Kain ZN. *Complementary and alternative medicine for low back pain in pregnancy: a cross-sectional survey*. *Journal of Alternative Complementary Medicine* 11(3) 2005: 459-464.