

## PRENATAL GENTLE YOGA LEBIH EFEKTIF DARI KOMPRES HANGAT TERHADAP PENGALIHAN PERSEPSI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL DI KOTA PALANGKA RAYA

Yeni Lucin <sup>\*1</sup>, Ketut Resmaniasih<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya  
e-mail co Author: <sup>\*1</sup> [lucinyeni@gmail.com](mailto:lucinyeni@gmail.com)

No HP :

### ABSTRAK

*Latar belakang : Ketidaknyamana selama kehamilan adalah masalah fisiologis Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan adalah sakit punggung 70%. Nyeri punggung pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga kehamilan (Prenatal Gentle Yoga) merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Tujuan : Membandingkan pengaruh prenatal gentle yoga dan kompres hangat terhadap pengalihan persepsi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Metode Penelitian : jenis penelitian ini quasi experiment dengan desain penelitian dengan rancangan nonequivalent control group design with pretest and posttest. Teknik sampling purposive sampling analisis data dengan uji wilcoxon. Hasil : Uji statistic didapatkan hasil nilai p value <0.001 artinya signifikan setelah diberikan treatmen pada dua kelompok pretest dan postes pada kelompok prenatal gentle yoga dan kelompok kompres hangat. Kesimpulan :Ada perbedaan persepsi nyeri punggung antara sebelum dan sesudah diberikan gerakan prenatal gentle yoga ( $p=0,001$ ) dan kompres hangat ( $p=0,348$ )*

*Kata Kunci : Nyeri punggung Bawah, ibu hamil Prenatal Gentle Yoga, Kompres hangat*

### PENDAHULUAN

Ketidaknyamana selama kehamilan adalah masalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, bengkak pada kaki 20%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, dan sakit punggung 70% (Astuti, 2009). Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan Nyeri punggung bagian bawah dihubungkan dengan *lordosis* yang diakibatkan jika peningkatan berat uterus

menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh (Linda, 2008). Nyeri punggung pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktifitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, susah tidur, bahkan depresi (Wahyuni & Prabowo, 2012).

Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga kehamilan (Prenatal Gentle Yoga) merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Dalam senam yoga tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, dan pikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam hidup (Lebang, 2015). Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi M, 2014).

## METODE

Jenis penelitian ini *quasi experiment* dengan desain penelitian dengan rancangan *nonequivalent control group design with pretest and posttest*. Hipotesis Penurunan persepsi nyeri punggung primigravida melalui gerakan *prenatal Gentle yoga* dapat menurunkan skor persepsi nyeri lebih tinggi dibandingkan dengan penurunan persepsi nyeri melalui kompres hangat Populasi pada penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III Kota Palangka Raya. Sample diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, Sampel dalam penelitian ini ibu hamil primigravida dengan nyeri punggung trimester III, analisis data dengan uji wilcoxon

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester III di wilayah Jekan Raya Kota Palangka Raya

Variabel	F	%
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	12	63,1%
Wiraswasta	2	10,5%
Swasta	0	0%
PNS	5	26,3%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai IRT yaitu 16 responden (84,2%).

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan untuk kelompok intervensi dan Kontrol mayoritas ibu hamil dengan pekerjaan Ibu rumah Tangga sejalan dengan penelitian Ai yeyeh (2009) membuktikan bahwa ibu rumah tangga lebih berisiko mengalami nyeri punggung dikarenakan aktivitas sehari hari di rumah seperti mengangkat benda, menggendong anak posisi duduk yang kurang benar ataupun posisi punggung tidak tepat. Hal ini menyebabkan adanya kesalahan dalam tulang punggung ataupun cedera pada pinggang. Nyeri punggung pada ibu hamil bukan menjadi faktor kematian ibu namun sangat perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri tersebut karena dengan adanya rasa nyeri pada punggung akan mengganggu aktifitas ibu hamil sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Shindu (2009) Untuk mengalihkan persepsi nyeri punggung dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi salah satunya dengan menggunakan yoga yang tidak memiliki efek samping untuk kesehatan ibu dan janin .

### Nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III

Tabel. 2 Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Jekan Raya Kota Palangka Raya.

Variabel	Sebelum Yoga		Setelah Yoga	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0%	6	31,6 %
Nyeri Ringan	6	31,6 %	6	31,6 %
Nyeri Sedang	6	31,6 %	7	36,8%
Nyeri Berat	7	36,8 %	0	0%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100 %</b>	<b>19</b>	<b>100 %</b>

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil untuk kelompok intervensi mayoritas mengalami nyeri berat (36,8%), dan kelompok control kompres hangat nyeri berat (36,8 %)

Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung di masa lalu. Sebagai kemungkinan lain, nyeri punggung dapat dirasakan pertama kalinya dalam kehamilan. Nyeri punggung sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Ibu hamil mencondongkan perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang menimbulkan rasa nyeri (Varney, 2010).

Nyeri punggung setelah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester

III, Hasil analisis membuktikan setelah latihan prenatal gentle yoga mayoritas responden tidak ada yang tanpa nyeri tetapi berkurang yaitu nyeri ringan (31,6%), sedangkan kelompok kompres hangat mayoritas nyeri sedang 42,10%

Prenatal gentle yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Dan prenatal gentle 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. Prenatal gentle yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III. Prenatal gentle yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung bawah (Devi M, 2014). Tujuan prenatal gentle yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Lebang, 2015).

### Nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada ibu hamil trimester III

**Tabel. 3 Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada ibu hamil trimester III di wilayah kelurahan Jekan Raya Kota Palangka Raya.**

Variabel	Sebelum kompres hangat		Setelah kompres hangat	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0%	5	26,3 %
Nyeri Ringan	5	26,3 %	6	31,5 %
Nyeri Sedang	7	36,8 %	8	42,10%
Nyeri Berat	7	36,8 %	0	0%
Total	19	100 %	19	100 %

*Sumber : Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III menunjukkan tingkat persepsi nyeri yang berbeda. Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa setelah dilakukan kompres hangat pada ibu hamil trimester III yang tidak nyeri 31,6 % .

### Analisis Bivariat

Pada analisis bivariat peneliti menggunakan *uji paired sample t-test* yang digunakan untuk menganalisis pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Syarat uji paired t-test yaitu data harus berdistribusi normal, jika memenuhi syarat maka dipilih uji t berpasangan namun jika data tidak berdistribusi normal maka dipakai uji wilcoxon.

### Uji normalitas data skala nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan prenatal gentle yoga

Tabel 4 uji normalitas data nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan prenatal gentle yoga

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	0,219	19	0,017	0,813	19	0,002
Pos	0,215	19	0,021	0,790	19	0,001

Dari tabel 4 diperoleh informasi bahwa 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 distribusi tidak normal, sehingga digunakan uji alternatif non parametric yaitu uji wilcoxon.

### Pengaruh nyeri Punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di PMB "H: di Kota Palangka Raya pada Kelompok Perlakuan

Tabel 5 Pengaruh nyeri Punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Jekan Raya Kota Palangka Raya

Variabel	N	Sum ranks	pvalue
Lebih nyeri	0	0	<0.001
Semakin tidak nyeri	19	190	
Tidak ada perubahan	0	0	
	19	190	

Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test antara Pretes dengan postes setelah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil dapat diketahui bahwa

- setelah diberikan treatment yang mengalami lebih nyeri sejumlah 0 responden dengan sum ranks 0.
- Sedangkan yang hasilnya semakin tidak nyeri antara pretes dan postes sejumlah 19 responden dengan sum ranks 190.
- Sedangkan yang hasilnya tidak ada perubahan (zero) setelah diberikan treatment antara pretes dan postes sejumlah 0 responden dengan sum ranks 0.

Artinya secara klinis kelompok perlakuan setelah diberikan treatment hasilnya semua responden semakin tidak nyeri. Didapatkan hasil nilai pvalue <0.001

berarti secara statistic artinya hasilnya signifikan (Tidak nyeri) setelah diberikan treatment antara kelompok pretest dan postes pada kelompok perlakuan

### **Pengaruh nyeri Punggung sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat yoga pada ibu hamil trimester III di PMB "H" di Kota Palangka Raya pada kelompok kontrol**

**Tabel 6 Pengaruh nyeri Punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Jekan Raya Kota Palangka Raya**

Variabel	N	Sum ranks	pvalue
Lebih nyeri	0	0	<0.001
Tidak nyeri	15	180	
Tidak ada perubahan	4	10	
	19	190	

Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test antara Pretes dengan postes setelah dilakukan kompres hangat pada ibu hamil dapat diketahui bahwa:

- yang tetap mengalami lebih nyeri (positive) setelah diberikan treatment sejumlah 0 responden dengan sum ranks 0.
- Sedangkan yang hasilnya semakin tidak nyeri (negative) antara pretes dan postes sejumlah 15 responden dengan sum ranks 180.
- Sedangkan yang hasilnya tidak ada perubahan (zero) setelah diberikan treatment antara pretes dan postes sejumlah 4 responden dengan sum ranks 10. Artinya secara klinis kelompok perlakuan setelah diberikan treatment hasilnya semua responden semakin tidak nyeri. Didapatkan hasil nilai pvalue <0.001 berarti secara statistic artinya hasilnya signifikan (Tidak nyeri) setelah diberikan treatment antara kelompok pretest dan postes pada kelompok Prenatal gentle Yoga.

Sedangkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test antara Pretes dengan postes setelah dilakukan kompres hangat pada ibu hamil dapat diketahui bahwa: yang tetap mengalami lebih nyeri (positive) setelah diberikan treatment sejumlah 0 responden dengan sum ranks 0. Sedangkan yang hasilnya semakin tidak nyeri (negative) antara pretes dan postes sejumlah 15 responden dengan sum ranks 180. Dan yang hasilnya tidak ada perubahan (zero) setelah diberikan treatment antara pretes dan postes sejumlah 4 responden dengan sum ranks 10.

Secara keseluruhan kelompok control setelah diberikan treatment hasilnya semakin tidak nyeri. Namun masih ada 4 dari 19 responden yang hasilnya masih nyeri (tidak ada perubahan setelah diberikan treatment). Didapatkan hasil nilai pvalue <0.001 berarti secara statistic artinya hasilnya signifikan setelah diberikan treatment antara kelompok pretest dan postes pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Devi (2014) bahwa dengan melakukan yoga dengan teratur dapat mengurangi keluhan selama masa kehamilan. hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan intensitas nyeri sebelum dan setelah

yoga. Penelitian lainnya juga sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian sari et.al (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 Avianta Mega (2017) 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

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: 1) Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester III di dapatkan bahwa sebagian besar responden bekerja yaitu PNS 26,3% dan IRT sebanyak 63.1%. 2) Ada perbedaan persepsi nyeri punggung antara sebelum dan sesudah diberikan gerakan *prenatal gentle yoga* ( $p=0,001$ ) dan kompres hangat ( $p=0,348$ ) kelompok perlakuan prenatal gentle yoga secara klinis setelah diberikan treatment hasilnya semua responden semakin tidak nyeri. Sedangkan kelompok control setelah diberikan treatment hasilnya masih ada 4 dari 19 responden yang hasilnya masih nyeri (tidak ada perubahan setelah diberikan treatment).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ai Yeyeh, R. et.al. (2009). *Asuhan Kebidanan I ( Kehamilan )*. Jakarta: Trans Info Media.
- Astuti. (2009). *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta: EGC
- Devi M, et.al. (2018). Pengaruh *Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal kedokteran dan kesehatan, volume 1, no. 1*, dari: <https://media.neliti.com/media/publications/181691-ID-pengaruh-yoga-antenatal-terhadap-pengura.pdf> [diakses tanggal 17 November 2018]
- Lebang, E. (2015). *Yoga Atasi Backpain*. Jakarta : Pustaka Bunda, grup Puspa Swara
- Mega, A. O. , et.al. (2017). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Dari : <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1405/9/upload.pdf> [diakses tanggal 11 Mei 2019]
- Pratigny T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Sindhu, P.(2009). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga : Daily Practice*. Bandung : Penerbit Qanita

Varney, H. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta. EGC

Walsh, L. V. (2008). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC

Wahyuni & Prabowo, E. (2012). *Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3*. Surakarta: Jurnal Surya