



Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Penurunan Skor Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Wahyu Sri Sangadah^{1)*}, Ima Syamrotul²⁾

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Purwokerto – Jl. KH. Ahmad Dahlan Dusun III, Banyumas, 51382, Indonesia

*Penulis Korespondensi : email: 15ziadsultan@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan tingginya prevalensi nyeri punggung selama kehamilan di beberapa negara, seperti 50% di Inggris, 70% di Australia, dan 60-80% di Indonesia. Salah satu program pemerintah yang digunakan untuk mengatasi permasalahan ini adalah dengan diadakannya kelas kehamilan (Sasnitiari, 2019). Perwujudan dari kelas prenatal ini adalah latihan yoga prenatal, yang telah berkembang menjadi kolaborasi latihan pernapasan, mental, dan fisik yang dikenal sebagai yoga prenatal lembut. Aktivitas yoga menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis, sehingga berdampak pada melambatnya fungsi internal tubuh. Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap penurunan skor nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah pelayanan UPTD (Unit Pelaksana Teknis Daerah) Puskesmas (Pusat Kesehatan Masyarakat) Adipala II, Cilacap. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu. Populasi termasuk 70 wanita hamil. Purposive sampling digunakan untuk memilih 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data bivariat dilakukan dengan menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 95%. Hasil: Prenatal Gentle Yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan skor nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap dengan p-value 0,000. Kesimpulan: Prenatal Gentle Yoga berpengaruh terhadap penurunan skor nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di wilayah pelayanan UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap.

Kata Kunci: yoga, ibu hamil, prenatal, nyeri pinggang.

Abstract

Background: The World Health Organization reports a high prevalence of back pain during pregnancy in several countries, such as 50% in the UK, 70% in Australia, and 60-80% in Indonesia. One government program used to address this issue is the establishment of prenatal classes (Sasnitiari, 2019). A manifestation of these prenatal classes is the practice of prenatal yoga, which has evolved into a collaboration of breathing, mental, and physical exercises known as gentle prenatal yoga. Yoga activities lead to a decrease in sympathetic nervous system activity and an increase in parasympathetic nervous system activity, which affects the slowing down of internal bodily functions. Objective: To analyze the influence of Prenatal Gentle Yoga on the reduction of back pain scores in third-trimester pregnant women in the service area of UPTD (Regional Technical Executive Unit) Puskesmas (Community Healthcare Center) Adipala II, Cilacap. Method: This study utilized a quantitative research approach with a quasi-experimental design. The population included 70 pregnant women. Purposive sampling was used to select 30 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. Bivariate data analysis was conducted using a t-test with a significance level of 95%. Results: Prenatal Gentle Yoga significantly influenced the reduction of back pain scores in third-trimester pregnant women in the work area of UPTD Puskesmas Adipala II, Cilacap, with a p-value of 0.000. Conclusion: Prenatal Gentle Yoga affects decreasing back pain scores in third-trimester pregnant women in the service area of UPTD Puskesmas Adipala II, Cilacap.



Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Penurunan Skor Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Wahyu Sri Sangadah^{1)*}, Ima Syamrotul²⁾
^{1,2}Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Keywords: *yoga, pregnant women, prenatal, back pain.*

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang terjadi di dalam uterus sejak terjadinya konsepsi sampai permulaan persalinan (1). Pada akhir kehamilan terdapat banyak ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil akibat adanya perubahan fisik dan psikologis. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi antara lain nyeri punggung, edema atau pembengkakan, insomnia, sering buang air kecil dan varices (2). Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang tulang. Apabila nyeri punggung 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 akibat dari pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (3).

Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika serta di antara perempuan kelas atas di Nigeria. Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Latin menunjukkan adanya peningkatan angka kejadian nyeri punggung yang signifikan selama 14 tahun terakhir dari 3,9% pada tahun 2002 sampai 10,2% pada tahun 2016 (9). Sedangkan di Inggris sebanyak 50%, Australia mencapai 70% dan di Indonesia mencapai 60-80% mengalami nyeri punggung (4). Angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil TM III di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 40% (5), sedangkan di Kabupaten Cilacap sendiri sebanyak 32% dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda (6). Salah satu program pemerintah yang digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu membentuk program kelas hamil (7). Bentuk perwujudan dari pelaksanaan kelas hamil yaitu dengan melakukan senam hamil yang saat ini telah berkembang menjadi kolaborasi antara pernafasan, psikis dan gerakan yang disebut *gentle prenatal yoga* (8).

Prenatal Gentle Yoga adalah pengobatan *nonkonvensional* hasil modifikasi senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil yang memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan tubuh, psikologi dan persaan serta reaksi tubuh yang dialami oleh ibu hamil (7). Gerakan dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan sesuai



dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Ibu hamil mulai banyak mengikuti kelas senam yoga prenatal karena mereka meyakini senam ini akan membantu mereka dalam proses persalinan (10). *Prenatal Gentle Yoga* memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi sehat (11). *Prenatal Gentle Yoga* tidak hanya bermanfaat dalam proses persalinan yang melibatkan kelenturan otot dari berbagai macam otot yang dilatih(12). *Prenatal gentle yoga* dapat mengurangi nyeri punggung karena dapat melenturkan otot-otot disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman. Gerakan yoga memberikan efek pada perubahan aktivitas sistem saraf otonom. Saraf otonom menurut fungsinya dibagi menjadi dua yaitu saraf simpatis dan parasimpatis, yang dimana saraf tersebut memiliki sistem kerja yang berlawanan dalam mengendalikan kinerja suatu organ tubuh. Kegiatan yoga akan menyebabkan aktivitas saraf simpatis mengalami penurunan dan aktivitas saraf parasimpatis akan meningkat dan berpengaruh pada perlambatan kerja alat-alat internal dalam tubuh.

Hasil penelitian yang telah dilakukan Fitriani (2018) di Puskesmas Pekkabata Polewali Mandar pada bulan Januari-Desember 2018 menyatakan bahwa terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan yoga hamil dengan total nilai rata-rata penurunan yaitu 29 dan nilai $p=0.000$ yang artinya ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan yoga hamil dengan penurunan nyeri punggung.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental*. Penelitian ini dilakukan di PKD Desa Welahan Wetan Adipala Cilacap dimulai Bulan Mei 2024. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 70 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan diperoleh 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar SOP prenatal gentle yoga dan lembar NRS



(*numeric rating scale*). Dalam menganalisis data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji t test dengan taraf signifikan 95%..

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Karakteristik responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur		
<20 tahun	7	11.7
20-35 tahun	47	78.3
>35 tahun	6	10.0
Paritas		
Primigravida	31	51.7
Multigravida	27	45.0
Grandemultigravida	2	3.3
Pekerjaan		
IRT	47	78.3
Wanita karir	13	21,7
Pendidikan		
Dasar	1	1.7
Menengah	46	76.7
Atas	13	21.7
Total	60	100.0

Berdasarkan tabel 1 menyatakan bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun dengan presentase 78.3%, sebagian besar responden adalah seorang primigravida dengan presentase 51.7%, sebagian besar responden adalah seorang IRT dengan presentase 78.3% dan sebagian besar responden memiliki riwayat pendidikan menengah dengan presentase 76.7%.

2. Skor nyeri punggung pada kelompok intervensi sesudah dilakukan *prenatal gentle yoga* di wilayah kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap



Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *prenatal gentle yoga* di wilayah kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap

Tabel 2 Distribusi frekuensi skor nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *prenatal gentle yoga* di wilayah kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap

Skor nyeri	Frekuensi	Presentase
0	4	13.3
1	0	0.0
2	5	16.6
3	15	50.0
4	6	20.0
5	0	0.0
6	0	0.0
7	0	0.0
8	0	0.0
9	0	0.0
10	0	0.0
Total	30	100.0

Tabel 2 di atas menyatakan bahwa sebagian besar skor nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *prenatal gentle yoga* di wilayah kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap adalah 3 dengan presentase 50.0%

3. Skor nyeri punggung ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol di wilayah kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap

Tabel 3 Distribusi frekuensi skor nyeri punggung ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol di wilayah kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap

Tingkat nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
0	0	0.0
1	3	10.0
2	3	10.0
3	0	0.0
4	4	13.3
5	8	26.6
6	12	40.0
7	0	0.0
8	0	0.0
9	0	0.0
10	0	0.0
Total	30	100.0



Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Penurunan Skor Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Wahyu Sri Sangadah^{1)*}, Ima Syamrotul²⁾
^{1,2}Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Tabel 3 diatas menyatakan bahwa sebagian besar skor nyeri punggung ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol di wilayah kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap adalah 6 dengan presentase 40 %

4. Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap penurunan skor nyeri punggungpada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap

Tabel4 Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap penurunan skor nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap

Pre	X	Post	Rerata	P-value
Kontrol X	-	Kontrol Y	4.57	0.000
Intervensi X	Diberi	Intervensi Y	2.63	

Hasil *Uji Paired Sample t-test* dengan *software* SPSS dan menghasilkan *p-value* sebesar $0.000 < 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yangberarti yang menunjukkan bahwa *Prenatal Gentle Yoga* berpengaruhterhadap penurunan skor nyeri punggungpada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun dengan presentase 78.3%. Usia 20-35 merupakan usia yang disarankan untuk hamil karena usia tersebut merupakan usia reproduksi sehat. Semakin bertambahnya usia akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri. Usia salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri. Wanita yang berusia lebih muda dianggap lebih sering mengalami nyeri sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan. Wanita tersebut lebih sensitif terhadap perubahan pada dirinya dan memiliki pandangan atau sikap yang berbeda bila dibandingkan dengan wanita yang berusia lebih tua



Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah seorang primigravida dengan presentase 51.7%. Paritas merupakan faktor resiko komplikasi obstetrik (12). Ibu yang baru pertama kali hamil merupakan hal yang sangat baru sehingga termotivasi dalam peningkatan kesehatan kehamilannya, sebaliknya ibu yang sudah pernah melahirkan lebih dari satu beranggapan lebih berpengalaman dalam melahirkan, namun mereka cenderung mengikuti untuk menambah kesiapan pasca melahirkan (12)

Hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar responden adalah seorang IRT dengan presentase 78.3%. Seorang IRT memiliki kesibukan karena harus mengurus kehidupan rumah tangga. Kelelahan berlebihan pada wanita hamil bisa disebabkan oleh beban kerja yang terlalu berat dan posisi tubuh yang tidak tepat saat bekerja. Kebiasaan mengangkat barang berat dalam aktivitas sehari-hari dapat menimbulkan masalah kesehatan, terutama gangguan pada tulang punggung dan tulang belakang. Mengangkat beban berat meningkatkan risiko ketuban pecah dini karena tekanan intra-abdomen yang berlebihan. Selain itu, beban kerja juga dapat membebani faktor psikologis, yang berpengaruh pada kesehatan ibu dan perkembangan janin(13).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan menengah, dengan persentase mencapai 76,7%. Pendidikan merupakan usaha untuk meningkatkan pengetahuan, yang bisa diperoleh dari lembaga formal maupun non-formal. Notoatmodjo (2018) menjelaskan bahwa pendidikan formal mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam menerima informasi. Hubungan antara tingkat pendidikan dan minat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk pendidikan responden yang hanya sampai pada tingkat menengah. Pendidikan dapat mempengaruhi minat karena pengetahuan, yang diperoleh melalui pengalaman dan penginderaan terhadap objek tertentu, seperti keikutsertaan dalam prenatal yoga dan dampaknya. Ibu dengan pendidikan rendah cenderung kurang peka terhadap pentingnya prenatal yoga. Wulandari (2018) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, semakin mudah ia mengakses informasi. Individu dengan pendidikan rendah sering kali lebih tertutup dan lambat dalam pengambilan keputusan, sehingga mereka memproses informasi baru dengan lebih lambat (14). Sebaliknya, orang dengan pendidikan yang



Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Penurunan Skor Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Wahyu Sri Sangadah^{1)*}, Ima Syamrotul²⁾
^{1,2}Universitas Muhammadiyah Purwokerto

lebih tinggi cenderung lebih terbuka terhadap perubahan dan lebih mudah menerima informasi, yang memudahkan mereka untuk mencari informasi melalui berbagai media.

2. Skor nyeri punggung pada kelompok intervensi sesudah dilakukan *prenatal gentle yoga* di wilayah kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap

Hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar skor nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *prenatal gentle yoga* di wilayah kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap adalah 3 dengan presentase 50.0%. Perbedaan rerata skor nyeri sebelum dan sesudah dilakukan adalah 2.63. Hal ini ditunjukkan dengan mulai adanya perubahan ekspresi wajah responden yang menahan rasa sakit dan tidak nyaman. Nyeri punggung pada ibu hamil biasanya disebabkan oleh peningkatan berat badan dan perubahan fisiologis pada tulang belakang. Seiring berjalannya waktu dalam kehamilan, terjadi peningkatan kelengkungan tulang belakang yang mengarah ke akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh (15). Ketidakseimbangan antara otot agonis dan antagonis, seperti otot erector spinae dan kelompok flektor lumbalis, juga berkontribusi pada masalah ini. Posisi tubuh yang tidak benar jika berlangsung lama dapat menyebabkan ketegangan pada ligamen dan otot, serta kelelahan pada otot abdomen. Pembesaran uterus memperburuk lordosis, yang sering kali menyebabkan nyeri pinggang (16).

Nyeri punggung dapat mengakibatkan kesulitan berjalan dan dapat bersifat muskuloskeletal atau berhubungan dengan gangguan panggul seperti infeksi. Komplikasi lain dari nyeri punggung termasuk penurunan mobilitas yang menghambat aktivitas seperti mengemudikan kendaraan, merawat anak, dan mempengaruhi pekerjaan ibu. Nyeri ini juga dapat menyebabkan insomnia, kelelahan, dan iritabilitas. Dalam asuhan kebidanan, penanganan nyeri punggung melibatkan memberikan pendidikan kepada ibu untuk mengurangi gejala dengan memahami kondisi mereka, menyediakan perawatan punggung, dan menjaga tingkat aktivitas yang nyaman. Salah satu upaya pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan melakukan olahraga. *Prenatal Gentle Yoga* adalah jenis olahraga yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan tujuan mempersiapkan mereka menghadapi persalinan. Latihan ini melibatkan latihan pernapasan, postur tubuh, dan penguatan otot-otot. Prenatal Yoga menawarkan gerakan yang lembut serta membantu menyatukan pikiran dan mental, sambil melenturkan persendian, terutama bagi ibu hamil yang mendekati trimester ketiga (14). Partisipasi ibu



dalam prenatal yoga dapat mendukung kesuksesan program ini, yang merupakan kebutuhan dasar bagi semua ibu hamil(13). Penelitian yang dilakukan oleh Octavia AM (2018) menunjukkan bahwa senam yoga yang dilakukan secara teratur dapat mempengaruhi pengurangan nyeri punggung selama kehamilan. Nyeri punggung selama kehamilan biasanya terjadi di area lumbosakral dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari Nur Alfi dan rekan-rekannya (2020), yang menunjukkan bahwa sebelum mengikuti prenatal yoga, responden mengalami nyeri punggung dengan tingkat intensitas sedang. Namun, setelah mengikuti program prenatal yoga, intensitas nyeri punggung yang dirasakan berkurang.

3. Skor nyeri punggung ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol di wilayah kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap

Hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki skor nyeri 6 dengan presentase 40 % dengan perbedaan rerata skor nyeri 4.57. Hal ini ditunjukkan dengan tingkah responden yang mulai mengerutkan kelopak mata dan sehingga sudah mulai mengganggu penglihatan. Pada akhir kehamilan terdapat banyak ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil akibat adanya perubahan fisik dan psikologis.

Ketidaknyamanan yang sering dialami selama kehamilan meliputi nyeri punggung, edema atau pembengkakan, insomnia, sering buang air kecil, dan varices (10). Nyeri punggung pada ibu hamil biasanya disebabkan oleh peregangan tulang-tulang. Jika nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik, dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil secara negatif. Masalah ini dapat berkembang menjadi cedera kambuhan atau berlanjut dengan kondisi yang lebih buruk seiring bertambahnya usia kehamilan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh (10). Keluhan nyeri punggung sering terjadi karena aktivitas ibu atau bertambahnya usia kehamilan, terutama pada trimester III, dan perkembangan janin yang meningkatkan beban di dalam uterus, sehingga menimbulkan nyeri punggung(18).

Penelitian yang sejenis yang mendukung penelitian ini meliputi penelitian Leandra yang menunjukkan adanya pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian Makmun juga mendukung hasil ini



Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Penurunan Skor Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Wahyu Sri Sangadah^{1)*}, Ima Syamrotul²⁾
^{1,2}Universitas Muhammadiyah Purwokerto

dengan menunjukkan perbedaan nilai rerata nyeri pinggang sebelum dan sesudah intervensi prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester II dan III. Selain itu, penelitian Babbar membuktikan bahwa prenatal gentle yoga memberikan berbagai manfaat, termasuk mengurangi kecemasan, depresi, stres, gangguan tidur, dan nyeri punggung. (12).

4. Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap

Hasil penelitian menyatakan bahwa nilai rata-rata skor nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap sebelum prenatal gentle yoga adalah 3.58, sedangkan skor nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap sesudah prenatal gentle yoga adalah 1.87 sehingga diperoleh perbedaan rerata sebesar 1.71. Data ini kemudian dianalisis dengan menggunakan *Uji Paired Sample t-test* dengan *software* SPSS dan menghasilkan *p-value* sebesar $0.000 < 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti yang menunjukkan bahwa *Prenatal Gentle Yoga* berpengaruh terhadap skor penurunan nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap.

Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya di trimester III, biasanya disebabkan oleh aktivitas ibu, peningkatan usia kehamilan, dan perkembangan janin yang menambah beban di dalam uterus. Nyeri ini sering terkait dengan perubahan postur tubuh yang dialami selama kehamilan. Salah satu solusi yang efektif adalah melakukan yoga, seperti postur *Uthita Parshvakonasana (Extended Side Angle Pose)*. Dalam postur ini, dari posisi berdiri, ibu melebarakan kaki kanan ke samping membentuk sudut 90 derajat, kaki kanan lurus ke samping, dan siku tangan kiri menyentuh lutut kaki kiri, sementara tangan kanan diangkat ke atas. Gerakan ini merenggangkan otot pinggang dan perut, serta dapat membantu mengurangi nyeri punggung dengan meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi ketegangan otot (11).

Tenaga kesehatan dapat membantu mencegah dan menangani nyeri punggung pada ibu hamil melalui olahraga, khususnya dengan prenatal gentle yoga. Latihan ini mencakup latihan napas, peregangan, pose penguatan, dan relaksasi, yang penting untuk mengatasi ketidakseimbangan otot yang dapat menyebabkan nyeri punggung dan



kekakuan leher. Peregangan lembut dan latihan keseimbangan otot dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan memperbaiki fleksibilitas selama kehamilan.

Penelitian oleh Fitriani (2018) menunjukkan bahwa yoga hamil terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penurunan nyeri punggung ini terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test. Penelitian ini sejalan dengan temuan lain yang menunjukkan bahwa yoga dapat mengurangi dan menghilangkan ketidaknyamanan selama kehamilan, serta meningkatkan kekuatan otot, yang sangat penting dalam mencegah nyeri punggung. Latihan yoga tidak hanya memperkuat otot-otot bahu, punggung, dan kaki, tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, yang pada gilirannya mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil.

Kesimpulan

Prenatal Gentle Yoga berpengaruh terhadap skor penurunan nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Adipala II Cilacap dengan nilai *p-value* sebesar $0.000 < 0,05$

Daftar Pustaka

- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2012. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta. Salemba Medika
- Angraini, Sinta. 2022. "Manfaat Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Di Puskesmas Wara Kota Palopo." 1(2): 1–6.
- Anshory, Vaya Luthfi Salsabila, Nurul Hasanah, and Novia Fransiska Ngo. 2022. "Literature Review Tentang Hubungan Psikologis Terhadap Kejadian Hiperemesis Gravidarum." *Jurnal Sains dan Kesehatan* 4(1): 89–98.
- Ariyanti, Ririn, Doris Noviani, and Rahmi Padlilah. 2023. "peningkatan kompetensi bidan dalam yoga." 7(3): 1–6.
- Daniel Tanugraha, Filbert, Heri Pratikno, Musayyanah Musayanah, and Weny Indah Kusumawati. 2022. "Pengenalan Gerakan Olahraga Berbasis (Long Short- Term Memory) Menggunakan Mediapipe." *Journal of Advances in Information and Industrial Technology* 4(1): 37–45.
- Dewi, Shinta Kurnia, and Agus Sudaryanto. 2020. "Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah." *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2020*: 73–79.
- Fatmarizka, Tiara et al. 2022. "Pregnancy Gymnastics Education at Posyandu Ceria Edukasi



Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Penurunan Skor Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Wahyu Sri Sangadah^{1)*}, Ima Syamrotul²⁾

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Senam Hamil Di Posyandu Ceria.” *The 16th University Research Colloquium 2022*: 397–402.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2265/2226>.

Fauziah, Fenty, and Rinda Sandaya Karhab. 2019. “Pelatihan Pengolahan Data Menggunakan Aplikasi SPSS Pada Mahasiswa.” *Jurnal Pengabdian Untuk Kesejahteraan umat* 1(2): 129–36.

Fitriani, Lina, Polewali Mandar, Sulawesi Barat, and Article Info. 2021. “Yoga Hamil Menggunakan Lantunan Zikir.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)* 07(1): 30–39.

Khasanah, Yuni Uswatun, and Fatin Wahyuningsih. 2021. “Risiko Kehamilan Berdasarkan Riwayat Kesehatan Ibu Di Puskesmas Bantul II.” *Jurnal Ilmu idanan Akbid Ummi Khasanah* 7(1): 13–16.

Ladyfiora, Suzelva. 2021. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Sridadi, Kecamatan Wonosobo, Kabupaten Tanggamus.” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 3(2): 6.

Marwiyah, Nila, and Fitria Sufi. 2018. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen.” *Faletehan Health Journal* 5(3): 123–28.