



Efektivitas Senam Hamil dan *Prenatal Yoga* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Ulin Nafiah^{1*}, Amin Fatayati², Sony Factarun³

¹⁻³ Program Studi Kebidanan, Universitas Safin Pati, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ulinnafiah20@gmail.com

Abstract. *Back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women, especially during the third trimester. The increasing size of the uterus shifts the body's center of gravity forward, causing postural changes such as lumbar lordosis that contribute to back pain. This study aimed to determine the effectiveness of pregnancy exercises and prenatal yoga in reducing back pain among third-trimester pregnant women and to compare the effectiveness of both interventions. A quasi-experimental study with a two-group pretest-posttest design was conducted involving 18 third-trimester pregnant women experiencing back pain. Participants were selected using a simple random sampling technique. The independent variables were pregnancy exercises and prenatal yoga, while the dependent variable was back pain intensity measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon test and Mann-Whitney test with a significance level of 0.05. The Wilcoxon test results showed significant reductions in back pain after pregnancy exercises ($p = 0.000$) and prenatal yoga ($p = 0.000$). The Mann-Whitney test demonstrated a significant difference in effectiveness between the two interventions ($p = 0.027$). Mean rank analysis indicated that prenatal yoga (22.17) was more effective than pregnancy exercises (14.83) in reducing back pain. In conclusion, both pregnancy exercises and prenatal yoga are effective non-pharmacological interventions for reducing back pain in third-trimester pregnant women, with prenatal yoga showing greater effectiveness.*

Keywords: *Back; Exercise; Pain; Prenatal; Yoga.*

Abstrak. Keluhan yang muncul pada kehamilan salah satunya nyeri punggung. Nyeri punggung ibu hamil trimester III disebabkan semakin bertambah besar rahim sehingga membuat tubuh ibu hamil semakin ke depan atau lordosis. Cara untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan melakukan Senam Hamil dan Prenatal Yoga. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas senam hamil dan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode penelitian "*Quasi Eksperimen*" dengan desain penelitian *two group pretest dan posttest design*, sampel 18 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Variabel independen Senam Hamil dan Prenatal Yoga, variabel dependen nyeri punggung ibu hamil Trimester III. Teknik pengambilan sampel simple random sampling, pengumpulan data observasi nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) alat ukur SOP. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai $p\text{ value} < \alpha = 0,05$. Hasil uji analisa *Wilcoxon* pada kelompok senam hamil $p\text{-value} = 0.000 < \alpha (0,05)$, artinya ada efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III, pada kelompok prenatal yoga $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang artinya ada efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil uji perbedaan efektivitas antara senam hamil dan prenatal yoga, maka uji analisa menggunakan *Mann-Whitney*. Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai $p\text{-value} 0,027 < 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, ada perbedaan efektifitas antara senam hamil dan prenatal yoga, dari nilai Mean Rank yang didapat, dapat dilihat bahwa prenatal yoga lebih efektif dibanding senam hamil dengan nilai mean rangking sebesar 22,17 dan senam hamil hanya sebesar 14,83.

Kata kunci: Kehamilan; Nyeri; Punggung; Senam; Yoga.

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu anugerah yang didambakan semua wanita sebagai calon ibu. Masa kehamilan seorang wanita dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan merupakan suatu poses alami yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) di hitung dari hari pertama haid terakhir (Aspiani, 2016). Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, yaitu trimester I dimulai dari konsepsi sampai bulan ketiga; trimester II dari bulan keempat sampai 6 bulan; dan trimester III sejak

bulan ketujuh sampai 9 bulan. Kehamilan berlangsung kurang lebih 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu disebut dengan kehamilan matur (cukup bulan). Kehamilan 23 dan 35 minggu disebut kehamilan premature (Aspiani, 2016). Dalam proses kehamilan terjadi perubahan sistem dalam tubuh yang semuanya membutuhkan adaptasi, baik fisik maupun psikologis. Selama proses adaptasi tersebut tidak jarang ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal-hal tersebut adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan (Kuswanti Ina, 2014).

Keluhan yang muncul pada kehamilan yaitu mual dan muntah, dapat muncul pada bulan ke-1 dan hilang setelah bulan ke-3, mual muntah terjadi saat pagi hari yang disebut dengan *morning sickness*, nyeri pinggang/punggung bawah sebagian besar dikarenakan perubahan sikap badan selama kehamilan dan titik berat badan pindah kedepan disebabkan perut yang membesar, varises yaitu dipengaruhi oleh faktor keturunan, berdiri lama dan usia, ditambah faktor hormonal (*progesterone*) dan bendungan dalam panggul, sakit kepala, biasa di rasakan pada ibu hamil muda yang sulit menyebutkan penyebabnya, oedema yaitu pembengkakan yang sering terjadi pada kaki dan tungkai bawah dan sesak nafas yang disebabkan rahim membesar, mendesak diafragma ke atas. Ketidaknyaman yang sering terjadi pada kehamilan trimester I, II dan III adalah *striae gravidarum*, hemoroid, keputihan, sembelit, kram pada kaki, napas sesak, nyeri ligamentum rotundum, perut kembung, pusing, varises pada kaki dan nyeri pinggang (Aspiani, 2016).

Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung bawah. Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan ibu hamil trimester III sering kali mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbasakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Rafika, 2018). Nyeri punggung pada kehamilan adalah suatu keadaan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu dan bersifat fisiologis karena terjadi adanya penambahan berat ibudan janin sehingga ibu cenderung menarik beban kebelakang yang menyebabkan adanya sikap lordosis, perubahan pada kondisi nyeri pinggang bisa mnejdai parahjika dibiarkan dan tidak ditangani secara tepat, dapat juga mengganggu aktivitasrutin, dapat berlangsung hingga ibu usia melahirkan, masalah akan memburuk apabila wanita hamil memiliki struktur otot abdomen yang lemah sehingga gagal menopang berat Rahim yang membesar dan menyebabkan uterus mengendor (Aspiani, 2016).

Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan mungkin saja memiliki riwayat “sakit pinggang” dimasa lalu. Nyeri punggung sebagian dirasakan pertama kalinya

dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Nyeri tulang belakang terjadi karena perubahan struktur anatomis, hormonal dan stress. Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin. Peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan ligamen tulang belakang tidak stabil sehingga mudah menjepit pembuluh darah dan serabut syaraf. Nyeri punggung atas terjadi pada bagian leher, bahu dan pinggang. Ukuran pertumbuhan bayi yang memberikan lebih banyak tekanan pada otot pinggang (Pauk.& Swinarska, 2018).

Menurut WHO, angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, di Australia sebanyak 70%, fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil, bervariasi dari 50% sampai 70%, berdasarkan pada penelitian di berbagai negara sebelumnya, bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat (Manyozo, et al., 2019). Prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel. Sementara yang terjadi di negara non Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89,9%, survey online yang dilaksanakan oleh University of Ulster pada tahun 2014, dari 157 orang ibu hamil yang mengisi kuisioner, 70% pernah mengalami nyeri punggung (Manyozo, et al., 2019).

Hasil dari berbagai laporan disebutkan, penelitian pada ibu hamil di Indonesia pada tahun 2017 di Indonesia wanita yang mengalami nyeri punggung sampai 90% selama kehamilan sehingga menempatkan nyeri punggung sebagai gangguan yang serius pada kehamilan. Sementara di Jawa Tengah, walaupun data epidemiologi mengenai nyeri punggung bawah belum ada, namun diperkirakan angka kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada tahun 2021 sebesar 40% (Sonmezer, et al, 2021).

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pati, jumlah ibu hamil tahun 2021, Jumlah ibu hamil sebanyak 17.916, dengan cakupan K1 sebesar 100 %, sedangkan cakupan K4 sebesar 92,2 % atau 16.514, cakupan ini menurun jika di dibandingkan tahun 2020 sebesar 98,6 % (Dinkes Pati, 2021). Tahun 2022 jumlah ibu hamil di Kabupaten Pati adalah 17.387, dengan cakupan K1 sebesar 100 %, sedangkan cakupan K4 dan K6 sebesar 92,28%, cakupan ini meningkat 0,08% jika di dibandingkan tahun 2021 sebesar 92,2% (Dinkes Pati, 2022).

Di Puskesmas Trangkil Kabupaten Pati tahun 2021 jumlah ibu hamil sebanyak 916 orang, dengan cakupan kunjungan K1 sebesar 100% sedangkan cakupan K4 813 (88,8%).

Tahun 2022 jumlah ibu hamil 872 ibu hamil dengan cakupan kunjungan K1 sebesar 881 (101,03%), cakupan K4 813 (93,23%), sedangkan K6 sebesar 814 (93,35%). Tahun 2023 sampai bulan November jumlah ibu hamil 831 ibu hamil dengan cakupan kunjungan K1 sebesar 763 (91,82%), cakupan K4 sebesar 779 (93,74%), sedangkan cakupan K6 sebesar 794 (95,55%). Ibu hamil Trimester III sendiri berjumlah 794 orang (95,55%). Dari data kunjungan pelayanan ANC di Puskesmas Trangkil didapat sebanyak 66 orang mempunyai keluhan nyeri punggung. Meskipun angka kejadiannya cukup tinggi, masih sedikit para ibu hamil yang mencari informasi mengenai masalah yang timbul pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dan dampaknya. Tersedianya informasi mengenai nyeri selama kehamilan dan permasalahannya, khususnya nyeri punggung bawah pada trimester trimester III merupakan hal yang penting untuk perkembangan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil.

Agar keluhan nyeri punggung berkurang, ibu hamil perlu menjaga kesehatan tubuhnya dengan berbagai cara. Keluhan nyeri punggung bawah dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi seperti senam hamil, yoga, sering istirahat, olahraga, kompres air hangat, kinesiotaping, pijat, akupuntur, *Transcutaneous electrical nerve stimulation*, *aromaterapi*, relaksasi, dan herbal. Kadang obat seperti *acetaminophen* juga digunakan. Beberapa cara untuk menurunkan Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil diantaranya dengan melakukan aktifitas fisik metode alternatif non farmakologi dengan senam hamil maupun *prenatal yoga* (Manyozo, 2019).

Senam hamil merupakan suatu latihan yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempertahankan kesehatan ibu hamil serta mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil untuk mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Senam merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stress fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya, *American College of Obstetrician and Gynecologist (ACOG)* merekomendasikan senam hamil sebagai upaya preventif pada ibu agar proses kehamilan dan persalinan berjalan secara alami (Shindu, 2014).

Yoga juga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, dengan berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *selfhelp* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Ibu hamil yang berolahraga secara teratur, tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan lebih rendah dan penyembuhan lebih cepat daripada yang tidak berolahraga selama

kehamilan (Pratignyo, 2014). 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. Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dimana 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 (Shindu, 2014).

Nyeri punggung kehamilan berkaitan dengan mobilitas, teknik mengangkat, kualitas dan pola tidur, dan aktivitas seksual (Sonmezer, et al, 2021). Dampak dari nyeri punggung bawah pada kehamilan diantaranya insomnia, menurunkan produktivitas, stres hingga depresi, kesulitan untuk berdiri, nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari, meningkatkan penggunaan obat nyeri, dan bahkan beresiko berlanjut menjadi nyeri punggung kronis (Akmese et al., 2014; Hashmi et al., 2016).

Saat ini, pengobatan komplementer dan alternative menjadi perhatian bagi penduduk di seluruh dunia dalam menurunkan keluhan nyeri berdasarkan nilai kegunaan dan keamanannya (Nugraheni. et al., 2019). Yoga merupakan salah satu pengobatan komplementer dan alternatif yang menggabungkan sejumlah pose (*asanas*), pernafasan (*pranayama*), dan relaksasi (Muhammad et al., 2019). Prenatal yoga merupakan modifikasi hatha yoga yang aman bagi kondisi ibu hamil, bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan ketahanan otot seperti otot punggung, otot perut, dan otot dasar panggul (Holden et al., 2019).

Agar keluhan nyeri punggung berkurang, ibu hamil perlu menjaga kesehatan tubuhnya dengan berbagai cara. Keluhan nyeri punggung bawah dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi seperti senam hamil, yoga, sering istirahat, olahraga, kompres air hangat, kinesiotalping, pijat, akupuntur, Transcutaneous electrical nerve stimulation, aromaterapi, relaksasi, dan herbal. Kadang obat seperti *acetaminophen* juga digunakan (Holden et al., 2019). Beberapa cara untuk menurunkan Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil diantaranya dengan melakukan aktifitas fisik metode alternatif non farmakologi dengan senam hamil maupun *prenatal yoga* (Nugraheni, et al 2019).

Penelitian Nugraheni tentang Efektivitas Perlakuan Senam Hamil dan Perlakuan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil didapatkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III (Nugraheni, et al, 2019).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan, data kunjungan ibu hamil di Puskesmas Trangkil pada bulan Oktober 2023 di temukan bahwa nyeri punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang sering di temukan pada ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya pada usia kehamilan trimester III yaitu sebanyak 66 ibu hamil dari 657 ibu hamil trimester III. Selain pekerjaan ibu di rumah tangga, petani, karyawan pabrik dan pedagan yang membuat banyak keluhan nyeri punggung terjadi, di wilayah Puskesmas Trangkil yang merupakan daerah yang berkembang, perekonomiannya ditopang oleh sektor perdagangan dengan komoditas terkenal adalah pabrik gula yaitu PG. Trangkil dan PT Djrum. Dalam pengolahannya banyak pedagang dan pekerja atau buruh pabrik dari kaum wanita tidak terkecuali ibu-ibu yang sedang hamil. Dalam pekerjaannya sebagai karyawan pabrik gula memerlukan tenaga yang mengharuskan posisi berdiri lama atau posisi duduk lama membuat banyak keluhan nyeri punggung juga terjadi. Keluhan yang didapatkan dari pedagang dan buruh pabrik tahu yaitu nyeri punggung yang terasa seperti ditusuk, nyeri punggung dapat dirasakan hanya dipunggung saja dan meluas ke bagian tubuh lain seperti menjalar hingga ke kaki, nyeri dirasakan pada posisi tertentu seperti saat duduk dan berjalan namun membaik saat berdiri dan berbaring, nyeri punggung kumat atau semakin berat setelah mengangkat beban berat, nyeri punggung dapat disertai dengan kedutan otot /spasme.

Selama ini diwilayah kerja Puskesmas Trangkil, penanganan pada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung adalah pemberian roborantia atau farmakologi (untuk keluhan nyeri yang berat), penkes untuk istirahat cukup, dan mengurangi aktivitas berat, senam hamil juga sudah diberikan pada ibu hamil trimester III di kegiatan kelas ibu hamil, namun untuk prenatal yoga belum dilakukan. Ibu hamil sendiri selama ini biasanya hanya melakukan istirahat beberapa waktu atau mengoleskan minyak gosok dibagian punggung untuk menyembuhkan keluhan nyeri punggungnya dan atau mendatangi bidan atau fasilitas kesehatan untuk mendapatkan obat pereda nyeri bila keluhan nyerinya tidak kunjung reda.

Dengan latar belakang ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Efektivitas senam hamil dan *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Puskesmas Trangkil Kabupaten Pati.

2. KAJIAN TEORITIS

Kehamilan Trimester III

Kehamilan Trimester III adalah usia kehamilan mulai dari minggu ke – 28 sampai minggu ke- 40. Pada trimester ketiga, organ tubuh janin sudah terbentuk. Hingga pada minggu ke – 40 pertumbuhan dan perkembangan utuh telah dicapai (Prawiraharjo, 2018).

Kehamilan trimester III merupakan kehamilan dengan usia 28-40 minggu dimana merupakan waktu mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orang tua, seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi, sehingga disebut juga sebagai periode penantian (Nurhayati & Dartiwen, 2019).

Proses kehamilan yang normal terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi sampai proses kelahiran (38 minggu dari pembuahan) (Fratidina et al., 2022).

Trimester III sering kali disebut periode menunggu atau penantian dan kewaspadaan yang merupakan tahap terakhir kehamilan ke 28 minggu sampai dengan persalinan (28 – 40 minggu) (Yuliani, 2021).

Prenatal Yoga

Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan yang berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa dan pikiran kita, selain itu, senam yoga dapat melancarkan aliran oksigen didalam tubuh sehingga tubuh pun menjadi lebih sehat (Andreanne, 2018).

Yoga antenatal adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Tia, 2016). Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Sindu, 2019).

Yoga hamil merupakan latihan yang menggabungkan prinsip-prinsip yoga, berguna meningkatkan kelenturan, kekuatan tubuh dan pengaturan kekuatan pernapasan. Kelenturan otot ini sangat diperlukan saat menghadapi persalinan ibu yang biasanya dilanda kecemasan dan panik (Amalia dkk, 2020).

Senam Hamil

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan (Widianti, 2024).

Senam hamil merupakan salah satu jenis terapi latihan gerak yang dirancang untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik maupun mental untuk menjalani persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Senam hamil memiliki tiga komponen inti, yaitu latihan pernapasan,

latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi (Wahyuni, 2024). Senam hamil dianjurkan tidak lebih dari 30 menit atau sekitar 10-20 menit. Hal ini dilakukan untuk mencegah cedera pada saat melakukan senam (Retni, 2024).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian "*Quasi Eksperimen*" dengan desain penelitian *two group pretest dan posttest design without control*. Variabel independen Senam Hamil dan Prenatal Yoga, variabel dependen nyeri punggung ibu hamil Trimester III. Populasi 191 ibu hamil trimester III. Sampel 18 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung untuk kelompok senam hamil dan 18 ibu hamil untuk kelompok prenatal yoga. Waktu pelaksanaan bulan Agustus - September 2024 di Puskesmas Trangkil *Tehnik pengambilan sampel simple random sampling, pengumpulan data observasi nyeri Numeric Rating Scale (NRS), alat ukur SOP senam hamil dan SOP prenatal yoga.*

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Tingkat Nyeri punggung Pada Ibu Hamil trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Senam Hamil.

Tabel 1.Deskripsi Statistik Nyeri Punggung Pada Kelompok Ibu Hamil Trimester III sebelum dan Sesudah Senam Hamil.

Senam Hamil	Minimum	Maximum	Mean	Std. Error of mean
Pretest	3	5	3,67	0,114
Posttest	1	3	2,22	0,647

Berdasarkan tabel 1 deskripsi statistik pretest dan posttest pada nyeri punggung ibu hamil trimester III diatas menunjukkan bahwa pada kelompok senam hamil, Dimana sebelum diberikan perlakuan senam hamil, diberikan *pre-test* dengan mengukur tingkat nyeri pada responden menggunakan NRS. Setelah pemberian intervensi dua kali dalam interval 1 hari kepada kelompok senam hamil, selanjutnya dilakukan *post-test* pada kelompok senam hamil tersebut, didapatkan hasil Mean atau rata-rata nyeri punggung pretest adalah 3,67 dengan nilai minimum 3 dan maximum 5, sedangkan post test senam hamil adalah 2,22 dengan nilai minimum 1 dan maksimum 3, data diatas menunjukkan standar standar error mean atau kesalahan baku yang didapat dari nilai mean yang diperoleh untuk pretest adalah 0,114, dan post test adalah 0,647.

Mengetahui Deskripsi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi Prenatal Yoga.

Tabel 2. Deskripsi Statistik Nyeri Punggung Pada Kelompok Ibu Hamil Trimester III sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga.

Prenatal Yoga	Minimum	Maximum	Mean	Std. Error of mean
Pretest	3	5	4,33	0,907
Posttest	1	4	2,17	0,786

Berdasarkan tabel 2 pada kelompok prenatal yoga didapatkan sebanyak 18 responden ibu hamil trimester III dimana sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga, diberikan *pre-test* dengan mengukur tingkat nyeri pada responden menggunakan NRS. Setelah pemberian intervensi dua kali dalam interval 1 hari kepada kelompok prenatal yoga, selanjutnya dilakukan *post-test* pada kelompok prenatal yoga tersebut, didapatkan hasil Mean atau rata-rata nyeri punggung pretest prenatal yoga adalah 4,33 dengan nilai minimum 3 dan maximum 5, sedangkan *post test* senam hamil adalah 2,17 dengan nilai minimum 1 dan maksimum 4, data diatas menunjukkan standar error mean atau kesalahan baku yang didapat dari nilai mean yang diperoleh untuk *pretest* adalah 0,907, dan post test adalah 0,789.

Menganalisa efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

Tabel 3. Uji Normalitas Nyeri Punggung Pada Kelompok Ibu Hamil Trimester III sebelum dan Sesudah Senam Hamil.

Kelompok Senam	Kolmogorof- Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,342	18	,000	,728	18	,000
Post test	,301	18	,000	,786	18	,001

Uji normalitas kelompok senam hamil data penelitian didapatkan *Sig.pretest* adalah 0,000 dan *posttest* 0,001, semua data bernilai <0,05, yang artinya data tidak berdistribusi normal, selanjutnya uji *non parametric* yang digunakan adalah *Wilcoxon*.

Tabel 4. Uji *Wilcoxon* Pada Kelompok Ibu Hamil Trimester III sebelum dan Sesudah Senam Hamil.

	N	Mean Rank	Sum of Rank	P value
Post test senam	17 ^a	9,00	153,00	0,000
Pre test senam	0 ^b	,00	,00	

Pada tabel 4 didapatkan data Negative ranks atau selisih negative pretest dan post test senam hamil sebanyak 17 dan positive ranks atau selisih *positive pretest* dan posttest senam hamil sebanyak 0, artinya ke 17 ibu hamil mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan

intervensi senam hamil, sedangkan *Ties* atau kesamaan nilai *pretest* dan *post test* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa ada 1 orang yang mempunyai nilai nyeri yang sama baik sebelum maupun sesudah intervensi senam hamil. Berdasarkan data diatas terlihat bahwa *p-value* bernilai $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III (berupa penurunan nyeri).

Menganalisa efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Tabel 5. Uji Normalitas Nyeri Punggung Pada Kelompok Ibu Hamil Trimester III sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

Kelompok Yoga	Kolmogorof- Smirnov ^a			Shapiro- Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,380	18	,000	,671	18	,000
Post test	,306	18	,000	,850	18	,008

Pada tabel 5 hasil uji normalitas kelompok prenatal yoga data penelitian didapatkan Sig.pretest adalah 0,000 dan Postest 0,008, semua data bernilai $< 0,05$, yang artinya data tidak berdistribusi normal, selanjutnya uji non parametric yang digunakan adalah *Wilcoxon*.

Tabel 6. Uji *Wilcoxon* Pada Kelompok Ibu Hamil Trimester III sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

	N	Mean Rank	Sum of Rank	P value
Posttest Yoga	18 ^a	9,50	171,00	0,000
Pretest Yoga	0 ^b	,00	,00	

Pada tabel 6 didapatkan data *negative ranks* atau selisih negative pretest dan post test prenatal yoga sebanyak 18 dan *positive ranks* atau selisih positive pre test dan post test prenatal yoga sebanyak 0, artinya ke 18 ibu hamil mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan intervensi prenatal hamil, sedangkan *Ties* atau kesamaan nilai pre test dan post test adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada ibu hamil yang mempunyai nilai nyeri yang sama baik sebelum maupun sesudah intervensi prenatal yoga. Berdasarkan data diatas terlihat bahwa *p value* bernilai $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III (berupa penurunan nyeri).

Menganalisa efektivitas senam hamil dan prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

Untuk menganalisa efektivitas senam hamil dan prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III maka nilai selisih pretest dan posttest dari senam hamil dan dari prenatal yoga diuji normalitas menggunakan *Saphiro Wilk*.

Tabel 7. Uji Normalitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III sebelum dan Sesudah Senam Hamil dan Prenatal Yoga.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Senam Hamil	,317	18	,000	,743	18	,000
Prenatal Yoga	,246	18	,005	,840	18	,006

Berdasarkan hasil uji normalitas tentang efektivitas senam hamil dan prenatal Yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan *Saphiro-Wilk* didapatkan nilai signifikansi untuk senam hamil adalah ,000 dan prenatal yoga adalah ,006 maka dapat diartikan data penelitian berdistribusi tidak normal. Selanjutnya karena data tidak berdistribusi normal maka uji analisa yang digunakan adalah uji *Mann Whitney*.

Mann Whitney (Uji Sampel tidak berpasangan) merupakan uji non parametric, bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata antara 2 kelompok yang tidak saling berpasangan/ berhubungan dalam hal ini nilai selisih dari kelompok senam hamil dan kelompok prenatal yoga.

Tabel 8. Hasil Uji Mann Whitney Nyeri Punggung Pada Kelompok Senam Hamil dan Prenatal Yoga.

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	P value
Senam Hamil	18	14,83	267,00	0,027
Prenatal Yoga	18	22,17	399,00	

Pada tabel 8 diatas dilihat bahwa data uji *Mann Whitney* terdapat *Means Rank* atau rata-rata penurunan nyerinya adalah sebesar 14,83 untuk senam hamil dan 22,17 untuk prenatal yoga. *Sum of Ranks* atau jumlah ranking negatifnya sebesar 267,00 untuk senam hamil dan 399,00 untuk prenatal yoga. Artinya mean ranking prenatal yoga lebih tinggi dari pada mean rangking senam hamil.

Dari tabel 8 diatas juga diperoleh pvalue sebesar 0,027 yang artinya $<0,05$ yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Seperti diketahui, hipotesis nya adalah $H_a =$ Ada perbedaan efektivitas senam hamil dan prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada efektifitas senam hamil dan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan kata lain yaitu Prenatal Yoga lebih efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dibanding dengan senam hamil hal ini bisa dilihat dari nilai Mean Rank yang didapat, bahwa prenatal yoga lebih efektif dibanding senam hamil dengan nilai mean rangking sebesar 22,17 dan senam hamil hanya sebesar 14,83.

Pembahasan

Tingkat Nyeri punggung Pada Ibu Hamil trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Senam Hamil.

Hasil penelitian yang dilakukan dengan 36 responden di wilayah Puskesmas Trangkil, terdiri dari 18 responden kelompok senam hamil pada tabel 1 pretest dan posttest pada nyeri punggung ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa pada kelompok senam hamil, sebanyak 18 responden ibu hamil trimester III diberi perlakuan senam hamil. Dimana sebelum diberikan perlakuan senam hamil, diberikan *pre-test* dengan mengukur tingkat nyeri pada responden menggunakan NRS. Setelah pemberian intervensi dua kali dalam interval 1 hari kepada kelompok senam hamil, selanjutnya dilakukan *pre-test* pada kelompok senam hamil tersebut, didapatkan hasil Mean atau rata-rata nyeri punggung pretest adalah 3,67 dengan nilai minimum 3 dan maximum 5. Beberapa dari mereka dapat menunjukkan nyeri punggung yang sangat terasa namun masih bisa ditoleransi sampai dengan nyeri punggung yang sangat kuat dan seperti menusuk. Setelah dilakukan senam hamil selama 2 kali dalam seminggu, didapatkan hasil keseluruhan responden mengalami penurunan nyeri punggung dan di deskripsikan diangka 1 sampai 5, yaitu mengalami penurunan sampai rentang skala nyeri 1 sampai skala nyeri 3, standar error mean atau kesalahan baku yang didapat dari nilai mean yang diperoleh untuk pretest adalah 0,114, dan post test adalah 0,647. Mereka masih bisa menunjukkan rasa nyeri yang kuat menusuk, dan beberapa ada yang merasakan nyeri yang hampir tidak terasa lagi.

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil merupakan latihan relaksasi yang dilakukan oleh ibu yang mengalami kehamilan sejak 23 minggu sampai dengan masa kelahiran dan senam hamil ini merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (prenatal care) (Manuaba, 2015).

Skala nyeri mengalami penurunan dari rentang skala 2 sampai skala 3 pada kelompok senam hamil, dan penurunan deskripsi nyeri punggung dan di deskripsikan diangka 1 sampai 4, yang artinya baik senam hamil maupun prenatal yoga dapat menurunkan deskripsi skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi Prenatal Yoga.

Tabel 2 pada kelompok prenatal Yoga didapatkan bahwa sebanyak 18 responden ibu hamil trimester III yang diberi perlakuan prenatal yoga. Dimana sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga, diberikan *pre-test* dengan mengukur tingkat nyeri pada responden menggunakan NRS. Ibu hamil mengalami nyeri punggung yang dideskripsikan diangka 3 sampai 5, mean atau rata-rata nyeri 4,33. standar error mean atau kesalahan baku 0,907. Beberapa dari mereka dapat menunjukkan nyeri punggung yang sangat terasa namun masih bisa ditoleransi sampai dengan nyeri punggung yang kuat dan menusuk. Setelah dilakukan prenatal yoga selama 2 kali dalam seminggu, didapatkan hasil keseluruhan responden mengalami penurunan deskripsi nyeri punggung dan di deskripsikan diangka 1 sampai 4, nilai mean atau rata-rata 2,17, data diatas menunjukkan standar error mean atau kesalahan baku 0,789. Mereka masih bisa menunjukkan rasa nyeri yang kuat menusuk, dan beberapa ada yang merasakan nyeri yang hampir tidak terasa lagi.

Agar keluhan nyeri punggung berkurang, ibu hamil perlu menjaga kesehatan tubuhnya dengan berbagai cara. Keluhan nyeri punggung bawah dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi seperti senam hamil, yoga, sering istirahat, olahraga, kompres air hangat, kinesioping, pijat, akupunktur, Transcutaneous electrical nerve stimulation, aromaterapi, relaksasi, dan herbal. Kadang obat seperti *acetaminophen* juga digunakan. Beberapa cara untuk menurunkan Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil diantaranya dengan melakukan aktifitas fisik metode alternatif non farmakologi dengan senam hamil maupun *prenatal yoga* (Nugraheni,et al, 2019).

Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan insitas yang lebih lembut dan perlahan. Modifikasi dan perhatian khusus saat berlatih prenatal yoga sangat diperlukan untuk menghindarkan calon ibu dari cedera dan juga demi kenyamanan dan keamanannya. Pengaruh prenatal yoga terhadap intensitas penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III adalah karena efek dari relaksasi prenatal yoga mampu menstimulasi pelepasan hormon endorphine sehingga dapat meningkatkan respon saraf tulang belakang yang mengakibatkan aliran darah uterus yang berefek dapat mengurangi intensitas nyeri pada punggung bagian bawah. Prenatal yoga juga dapat meningkatkan produksi hormon relaxin yang menyebabkan seluruh sendi dan otot panggul menjadi lebih rileks, sehingga dapat melenturkan otot panggul yang tegang dan menyebabkan nyeri punggung. Gerakan-gerakan dalam prenatal yoga juga dapat mengurangi nyeri punggung karena pada gerakan prenatal yoga banyak yang

gerakannya menarik otot-otot atau sendi yang tegang agar menjadi rileks dan lentur, serta beberapa gerakan yoga berfungsi untuk melancarkan sistem peredaran darah khususnya di daerah saraf pusat dipunggung, sehingga dapat menekan nyeri punggung (Sindhu, 2014).

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan melakukan prenatal yoga, dimana gerakan ini memberikan efek yang sangat baik kepada ibu hamil. Dimana pose ini ibu menarik badan ke dalam dan keluar dengan diimbangi pernapasan. Gerakan prenatal yoga meregangkan otot-otot yang memendek terutama otot *ekstensor* punggung, otot *hamstring*, dan otot *quadratus lumborum*, mengurangi gaya yang bekerja pada tulang punggung beban depan dan memperbaiki postur tubuh (Lampah et al., 2019).

Dari Intervensi yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen senam hamil dan kelompok eksperimen prenatal yoga, responden menyatakan senang bisa mengikuti kegiatan penelitian baik senam hamil maupun prenatal yoga, mereka menyatakan nyeri punggungnya relatif berkurang walaupun hanya 2 kali dalam seminggu.

Menganalisa efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

Pada uji normalitas kelompok senam hamil didapatkan *Sig.pretest* adalah 0,000 dan *Post test* 0,001, semua data bernilai $<0,05$, yang artinya data tidak berdistribusi normal, selanjutnya uji non parametric yang digunakan adalah *Wilcoxon*. Pada tabel 4 didapatkan data *Negative ranks* atau selisih negative pretest dan post test senam hamil sebanyak 17 dan positive ranks atau selisih *positive pretest* dan *posttest* senam hamil sebanyak 0, artinya ke 17 ibu hamil mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan intervensi senam hamil, sedangkan *Ties* atau kesamaan nilai *pre test* dan *post test* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa ada 1 orang yang mempunyai nilai nyeri yang sama baik sebelum maupun sesudah intervensi senam hamil. Berdasarkan data diatas terlihat bahwa *p value* bernilai 0,000 $<0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III (berupa penurunan nyeri).

Melakukan gerakan senam hamil akan berkontribusi mengurangi nyeri punggung bawah, karena gerakan yang terdapat didalam senam hamil seperti pemanasan seperti jalan ditempat, latihan kebugaran, penguatan dan peregangan otot seperti posisi duduk dan merangkak, relaksasi, latihan pernapasan serta pendinginan dan penenangan diri ini mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung berkurang. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan hormon *endorphin* didalam tubuh, dimana fungsi *endorphin* yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Dengan demikian

pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian senam hamil dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil.

Penelitian yang telah kami lakukan tahun 2024 tentang Senam hamil sebagai latihan fisik pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Randudongkal Pemalang, yang menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 yang artinya ada efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung (Ulin, dkk, 2024). Penelitian ini di dukung penelitian Hidayati (2019) tentang senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan, mengatakan ibu hamil yang melakukan latihan fisik dengan menggunakan senam hamil dapat meningkatkan hormone *endorphine*. Gerakan senam hamil terdapat relaksasi, Latihan pernafasan Panjang dan meditasi. Latihan fisik tersebut dapat meningkatkan *hormone endorphine* dan ibu hamil akan rileks, tenang dan dapat menghambat rangsang nyeri yang timbul pada masa kehamilan maupun persalinan. *Hormone endorphine* berperan sebagai *inhibitor* transmisi nyeri dan Latihan senam hamil dapat menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan.

Menganalisa efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

Pada uji normalitas data pada kelompok prenatal yoga didapatkan *Sig.pretest* adalah 0,000 dan *Post test* 0,008, semua data bernilai $<0,05$, yang artinya data tidak berdistribusi normal, selanjutnya uji non parametrik yang digunakan adalah *Wilcoxon*. Pada tabel 6 didapatkan data *Negative ranks* atau selisih *negative pretest* dan *post test* prenatal yoga sebanyak 18 dan *positive ranks* atau selisih *positive pretest* dan *posttest prenatal* yoga sebanyak 0, artinya ke 18 ibu hamil mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan *intervensi prenatal* hamil, sedangkan *Ties* atau kesamaan nilai *pretest* dan *post test* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada ibu hamil yang mempunyai nilai nyeri yang sama baik sebelum maupun sesudah intervensi prenatal yoga. Berdasarkan data diatas terlihat bahwa *p value* bernilai 0,000 $<0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada efektifitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III (berupa penurunan nyeri).

Penelitian ini didukung oleh fauziah (2019) tentang pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan prenatal yoga. Peneliti berasumsi bahwa nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan prenatal yoga. Dilihat dari hasil perubahan skala sebelum dilakukan prenatal yoga dengan setelah dilakukan prenatal yoga, dengan hasil post test yang mengalami penurunan *p-value* = 0,003 dan nilai *mean* yaitu 0,3667. Maka *prenatal yoga* sangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung.

Efektivitas Senam Hamil dan prenatal yoga terhadap Nyeri punggung ibu hamil trimester III

Hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Puskesmas Trangkil terhadap 36 responden, masing-masing 18 responden untuk kelompok senam hamil dan 18 responden kelompok prenatal yoga, menunjukkan hasil uji *Mann Whitney* diperoleh *p value* sebesar 0,027 yang artinya $<0,05$ yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Seperti diketahui, hipotesis nya adalah H_a = Ada perbedaan efektivitas senam hamil dan prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada efektivitas senam hamil dan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan kata lain yaitu *Prenatal Yoga* lebih efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dibanding dengan senam hamil hal ini bisa dilihat dari nilai *Mean Rank* yang didapat, bahwa prenatal yoga lebih efektif dibanding senam hamil dengan nilai mean ranking sebesar 22,17 dan senam hamil hanya sebesar 14,83.

Penelitian juga dilakukan oleh Rafika (2018) tentang Efektivitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III yang menyatakan keluhan fisik yang berkurang setelah prenatal yoga diantaranya spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur, nyeri punggung atas dan bawah. Prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III, dan didukung oleh hasil analisis dengan perbedaan selisih nilai rata-rata keluhan fisik kelompok control dan kelompok intervensi sebesar 3,75 dan hasil uji *Mann Whitney* didapatkan nilai *p value* $0,00 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara keluhan fisik responden antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian dengan Uji Hipotesis *Mann whitney* didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada efektivitas senam hamil dan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan kata lain Prenatal Yoga lebih efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dibanding dengan senam hamil hal ini bisa dilihat dari nilai *Mean Rank* yang didapat, bahwa prenatal yoga lebih efektif dibanding senam hamil dengan nilai *mean* ranking sebesar 22,17 dan senam hamil hanya sebesar 14,83.

SARAN

Bagi ibu hamil khususnya trimester III untuk mengatasi nyeri punggung disarankan untuk melakukan senam prenatal yoga karena senam hamil sangat baik untuk kelenturan otot

panggul. Namun, jika nyeri punggung disertai stres atau kecemasan, prenatal yoga lebih disarankan karena fokus pada teknik pernapasan dan ketenangan pikiran.

Latihan fisik bermanfaat untuk mempertahankan kondisi tubuh, mencegah nyeri punggung, memperbaiki postur tubuh dan lainnya. Jenis latihan fisik pada trimester III yaitu pemanasan/stretching, kegel exercise, senam hamil, pendinginan

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini yaitu kepada orang tua, suami, Bapak Rektor Universitas Safin Pati, Kepala Puskesmas Trangkil, Bidan Desa dan Ibu hamil yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Gabbe, S. G., Niebyl, J. R., Simpson, J. L., & Landon, M. B. (Eds.). (2017). *Obstetrics: Normal and Problem Pregnancies* (7th ed.). Philadelphia, PA: Elsevier.
- Akmese, Z., health, N. O.-J. of midwifery & women's, & 2014, undefined. (2014). *Effects of progressive muscle relaxation exercises accompanied by music on low back pain and quality of life during pregnancy*. *Wiley Online Library*, 59 (5), 503–509. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12176>
- Adyani, Kartika. (2021). Tingkatan Nyeri pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*; 2020:12(1):31-42.
- Aspiani, R. Y.(2016). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi NANDA NIC dan NOC. Jakarta: Trans Media.
- Carvalho, M.E.C.C., Lima, L.C., Terceiro, C.A.L., Pinto, D.R.L., Silva, M.N., Cozer, G.A., et all. (2017). *Low Back Pain during Pregnancy*. *Revista Brasileira De Anestesiologia*. 67(3): 266-270. Diakses Maret 2025. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0104001416300276>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pati. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Pati Tahun 2022. Dinas Kesehatan Kabupaten Pati
- Fauziah, Sanjaya, Novianasari (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III, *Jurnal Maternitas UAP*.
- Firsty Jovial Noli, Oksfriani Jufri Sumampouw*, Budi Tamardy Ratag. (2021). Usia, Masa Kerja Dan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Buruh Pabrik Tahu. *Jurnal of public health and community medicine*. Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Program Pascasarjana, Universitas Sam Ratulangi: Volume 2 Nomor 1, Januari 2021
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances In Health and Medicine*, 8. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>.
- Ina Kuswanti. (2014). Asuhan Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Lampah, Christopher, Joudy Gessal, Lidwina Sengkey, and Sam Ratulangi. (2019). Pengaruh Latihan Yoga terhadap Daya Tahan Otot Ekstensor Punggung Bawah dan Kemampuan Fungsional pada Nyeri Punggung Bawah Mekanik Kronik. *Jurnal Biomedik* 11(3):173–81.
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta.
- Manuaba, IBG. (2015). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan bidan. Jakarta: Penerbit EGC.
- Manyozo, S. D., Nesto, T., & Muula, A. 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(March), 71–76.
- Mohammad, A., Thakur, P., Kumar, R., Kaur, S., Saini, R. v, & Saini, A. K. (2019). *Biologicamarkers for the effects of yoga as acomplementary and alternative medicine*. *Journal of Complementary and IntegrativeMedicine*, 16(1).
- Nugraheni,et al. (2019). Efektivitas Perlakuan Senam Hamil dan Perlakuan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil. 122 Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan, Vol. 10 No. 1 Edisi Juni 2019, hlm. 121-129.
- Nugroho, et al. (2014). Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1: Kehamilan, Yogyakarta :Nuha Medika.
- Pauk, J., & Swinarska, D.(2018). The impact of body mass on spine alterations in pregnant women: A preliminary study. *Technology and Health Care*, 26(S2), 665–669.Purnama BWR. 2015. Guid Imag Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Perselinan Pada Ibu Hamil. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, Volume 3,
- Pratigny Tia. (2014). Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga I. Jakarta: Pustaka Bunda
- Rafika. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9 (April), 86– 92.
- Ulin Nafiah, Triana Miskli Meilia, Zuy Daima Ulfa, (2024). Senam Hamil sebagai Latihan Fisik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Randudongkal Pematang. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/juara/article/view/13425>
- Sindhu P. (2014). Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna.Seri bugar. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka
- Sonmezer, E., Özköslü, M. A., & Yosmaoglu, H. B. (2021). *The effects of clinical pilates exercises on functional disability, pain, quality of life and lumbopelvic stabilization in pregnant women with low back pain: A randomized controlled study*. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 34(1), 69–76.
- WHO. (2023). Kecemasan ibu hamil trimester III. <http://theprakasa.org> Diakses tanggal 14 Oktober 2024;