

EFEKTIVITAS PERLAKUAN SENAM HAMIL DAN PERLAKUAN PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL

Nazilla Nugraheni¹, Romdiyah²
D III Kebidanan Fikes Unsiq Wonosobo
Email: nazilafikes@gmail.com

ABSTRAK: EFEKTIVITAS PERLAKUAN SENAM HAMIL DAN PERLAKUAN PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL. Kehamilan merupakan proses alami yang diimpikan oleh wanita untuk memperoleh keturunan, Perubahan fisiologis maupun psikologis pada kehamilan terjadi karena peningkatan hormon estrogen, progesteron dan adrenalin sehingga bisa menyebabkan perubahan tubuh ibu hamil merasakan ketidaknyamanan. salah satunya terjadi pada sistem muskuloskeletal yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung keluhan ini dapat hilang dengan melakukan aktifitas fisik metode alternatif non farmakologi dengan melakukan aktifitas fisik senam hamil maupun prenatal yoga. Tujuan untuk mengetahui efektifitas perlakuan senam hamil dan perlakuan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Metode quasi exsperiment Non Equivalent Pre And Post Test Control Group Design dengan pengambilan sampel purposive sampling, Subjek penelitian 34 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu senam hamil dan prenatal Yoga. Pengumpulan data dengan mengukur skala Visual Analog Scale (VAS) Analisa data menggunakan uji statistik Wilcoxon dan Mann Whitney. Hasil kelompok perlakuan prenatal Yoga lebih besar 1,29 \square 0,47 dibandingkan kelompok senam hamil 2,06 \square 0,74 dengan rerata penurunan selisih point 0,71 dan P-value 0,01 < 0,05. Simpulan Prenatal Yoga efektif membantu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata kunci: Senam Hamil, Prenatal Yoga, Nyeri Punggung

ABSTRACT: THE DIFFERENCE EFFECTIVENESS PREGNANCY GMYNASTICS AND PRENATAL YOGA TREATMEN TOWARD PREGNANT MOTHER DECREASE LOW BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER IN PUBLIC HEALTH CENTER WORK AREA WONOSOBO REGENCY. *Pregnancy is a process natural dream every women get offspring exspriences physiological and physicall in pregnancy occurs to an increase in the hormon estrogen, progesteron and adrenalin so that it can cause changes in the body of pregnant fell discomfort musculoskeletal system which causes back pain.this complaint can be lost by doing physical ativities by carrying out physical activites of pregnany and prenatal yoga. To find out the effevtiveness of pregnancy exercise and prenatal yoga treatment on decreasing back pain in pregnan women. The subjects were pregnant women who experience back pain. Respondent were 34 people divided in 2 group in prenatal preganacy exercise and yoga as an alternative therapy This study use a Quasi eksperiment with pretest and posttest non equivelent control group design. The sampling tehniqe using purposive sampling technique. The data of back pain with pain scale measurement using Visual Analoge Scale. Data were analyzed using statistical test of Wilcoxon and Mann Whitney Result The average low back pain in yoga prenatal treatmen group was 1,29 \square 0,47 wich is lower than pregnancy gymnastics 2,06 \square 0,74 on the level of low back pain pregnancy women with 0,71 P 0,01 > 0,05. Prenatal yoga effectively help reduce back pain in pregnant women.*

Keywords: Pregnancy exercise, Prenatal Yoga, Back pain.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami yang diimpikan oleh wanita untuk memperoleh keturunan, Perubahan fisiologis maupun psikologis pada kehamilan akibat terjadinya peningkatan hormon estrogen dan progesteron. Selain itu hormon adrenalin juga mengalami peningkatan yang dapat menimbulkan disregulasi kimia tubuh yang menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. (*Bobak Lowdermik & Jensen 2004; Pery et.al, 2010*). Perubahan fisiologis pada trimester III salah satunya terjadi pada sistem muskuloskeletal menyebabkan terjadinya nyeri punggung (*Chealth.Canoe, 2014; Mochtar, 2002*). Nyeri punggung terjadi karena postur tubuh yang berubah seiring dengan membesarnya uterus dan janin selama hamil, sehingga mengakibatkan pergesaran pusat gravitasi yang menyebabkan ibu mengalami perasaan tidak nyaman, nyeri bagian belakang pada rusuk V Th 12 sampai anus sehingga fleksibilitas otot menurun (*American Pregnancy Organisation, 2014*). Sekitar 50-72% dari wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah namun keluhan ini masih dianggap hal yang umum terjadi pada ibu hamil (*Keskin et al. 2012*). Namun dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup mereka. (*Katonis et, al. 2011*). Lebih dari dua pertiga dari ibu hamil mengalami sakit punggung dan hampir satu perlima mengalami nyeri punggung bawah. Nyeri ini meningkat seiring kemajuan kehamilan dan mengganggu kegiatan sehari-hari (*Pennick & Young, 2007*).

METODE PENELITIAN

Penelitian *Quasi exsperiment Non Equivalent Pretest and Post Test Control Group Design*. Populasi yang diambil 34 ibu hamil dengan nyeri punggung di Puskesmas kalikajar I Wonosobo Teknik pengambilan sampel non probability sampling dengan tehnik consecutive. subjek penelitian memenuhi kriteriasehingga sample terpenuhi. Ibu yang bersedia diteliti. Kriteria sampel penelitian yaitu Ibu yang saat penelitian ada ditempat, Ibu yang kooperatif, Ibu hamil trimester III (28

– 37 minggu), Ibu yang tidak memiliki komplikasi dalam kehamilan seperti: Nyeri punggung, preeklamsi, plasenta previa, hipertensi dan penyakit jantung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik dan Prosentasi Demografi Kedua Subjek Penelitian

Variabel	Senam N	Hamil %	Senam n	Yoga %	<i>p-value</i>
Pendidikan					
Dasar dan Menengah	15	82,2	13	76,5	0,98
Tinggi	2	11,8	4	23,5	
Pekerjaan					
Bekerja	7	41,2	4	23,5	0,51
Tidak bekerja	10	58,8	13	76,5	
Umur					
20-35 tahun	14	76,5	15	88,5	0,85
>35 tahun	3	23,5	2	11,5	
Gravida					
Primigravida	6	35,3	4	23,5	0,80
Multigravida	11	64,7	13	76,5	

Tabel 1. menunjukkan status pendidikan pada kedua kelompok rata-rata berpendidikan menengah ke atas, Uji statistik menunjukkan bahwa keduanya tidak memiliki perbedaan yang bermakna dengan tingkat signifikan 0.98 ($p > 0,05$). Pekerjaan responden pada kelompok senam hamil (58.8%) tidak bekerja sedangkan pada kelompok prenatal Yoga (76.5%) ibu bekerja secara uji statistik kedua kelompok tersebut tidak memiliki perbedaan yang bermakna dengan hasil P 0.51 Umur responden didominasi usia 21-35 tahun terdiri dari 12 orang (70,6%) pada kelompok senam Hamil dan 13 orang (76,5%) pada kelompok prenatal yoga hasil Uji statistik kedua kelompok tidak memiliki perbedaan yang bermakna dengan tingkat signifikan 0.85 ($p > 0.05$). Gravida kelompok senam Hamil 11 (64,7%)

multigravida dan sedangkan kelompok prenatal Yoga 13 orang (76,7%) primigravida hasil Uji statistik bahwa kedua kelompok tidak memiliki perbedaan yang bermakna dengan tingkat signifikan 0.80 ($p > 0.05$).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bawah Responden Pada Kelompok Senam Hamil

Nyeri Punggung Bawah	<i>Prettest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	%	F	%
1. Tidak Nyeri	0	0	4	23,5
2. Nyeri Ringan	2	11,8	8	47,1
3. Nyeri Sedang	12	70,6	5	29,4
4. Nyeri Berat	3	17,6	0	0
Total	17	100	17	100

Tabel 2. di atas menjelaskan tingkatan nyeri punggung sebelum diberikan perlakuan senam hamil, sebagian besar nyeri punggung dengan kategori nyeri sedang berjumlah 12 orang (70,6%). Setelah diberikan perlakuan nyeri punggung bawah responden mengalami penurunan 4 orang (23,5%) tidak mengalami nyeri dan 8 orang (47,1%) dengan nyeri ringan dan nyeri sedang berjumlah 5 orang (29,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Kelompok Prenatal Yoga

Nyeri Punggung Bawah	<i>Pret Test</i>		<i>Post Test</i>	
	F	%	F	%
1. Tidak Nyeri	0	0	12	70,6
2. Nyeri Ringan	2	11,8	5	29,4
3. Nyeri Sedang	13	76,5	0	0
4. Nyeri Berat	2	11,8	0	0
Total	17	100	17	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung sebelum diberikan perlakuan prenatal Yoga mayoritas dengan nyeri sedang (76,5%). Setelah diberikan tingkatan nyeri responden menurun yaitu dengan mayoritas tidak nyeri (70,6%) sedangkan nyeri ringan sejumlah 2 orang (29,4%).

Tabel 4. Perbandingan Tingkat Nyeri Punggung Pada Kelompok Senam Hamil dan Prenatal Yoga

Kategori	Senam Hamil			Senam Yoga			P Value
	F	%	Mean±SD	F	%	Mean±SD	
Nyeri	2	11,8	3,06±0,56	2	11,8	3,00±0,05	0,61
Nyeri	12	70,6		13	76,5		
Nyeri berat	3	17,6		2	11,8		

Pada Tabel 4. menunjukkan bahwa pada umumnya sebelum diberikan perlakuan pada senam hamil maupun prenatal Yoga mayoritas responden mengalami nyeri sedang pada kelompok senam hamil 12 orang (70,6%) dan 13 orang (76,5%) pada kelompok Prenatal Yoga. Pada kelompok senam hamil mean±SD 3,06± 0,56 dan kelompok senam Yoga 3,00±0,05. Nyeri punggung bawah pada ke dua kelompok sebelum diberikan perlakuan senam hamil dan senam Yoga pada uji homogenitas adalah homogen dengan nilai $P = 0,61 > 0,05$.

Tabel 5. Perbedaan Efektivitas Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Dan Setelah Diberikan Perlakuan Senam Hamil

Kelompok	Nyeri	Posttest	Selisih	P
	Pretest Mean±SD	Mean±SD	rata-rata	
Senam Hamil	3,06±0,56	2,06±0,74	1.±0,76	0.01

Tabel 5. di atas menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung bawah responden sebelum diberikan senam hamil rata-rata dengan skor 3,06 setelah diberikan perlakuan senam hamil rata-rata dengan skor turun menjadi 2,06. dimana terjadi penurunan rata-rata skor 1 setelah perlakuan senam hamil dengan p-value 0,01 ($p < 0,05$) ada penurunan nyeri punggung setelah diberikan perlakuan.

Tabel 6. Perbedaan efektifitas Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Setelah Diberikan Perlakuan Prenatal Yoga

Kelompok	Nyeri Pret Teset Mean±SD	Post Test Mean±SD	Selisih rata-rata	P
Senam Yoga	3,00±0,05	1,29±0,47	1,71±0,42	0,001

Tabel 6. di atas menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung bawah responden sebelum diberikan senam Yoga rata-rata dengan skor 3.00 setelah diberikan perlakuan senam Yoga rata-rata dengan skor turun menjadi 1.29 dimana terjadi penurunan rata-rata skor 1.71 setelah perlakuan senam hamil.

Tabel 7. Perbedaan Efektivitas Penurunan Nyeri Punggung Pada Kelompok Senam Hamil dan Prenatal Yoga

Nyeri Punggung Bawah				
Kelompok	Prettest Mean±SD	Posttest Mean±SD	Selisih rata-rata	P
Senam Hamil	3,06±0,56	2,06±0,74		
Senam Yoga	3,00±0,05	1,29±0,47	0,71	0,01

Tabel 7. menunjukkan bahwa penurunan nyeri punggung pada kelompok prenatal Yoga lebih tinggi 1,71 dari rerata nyeri pretest (3,00) dikurangi nyeri posttest (1,29) dibandingkan kelompok senam hamil 1 dari rerata nyeri pretest (3,06) dikurangi nyeri posttest (2,06). Berdasarkan hasil uji Mann Whitney U ± =0.05 diperoleh Sum of Ranks pada kelompok senam hamil 378,00 kelompok senam Yoga 217,00. Tes statistic Mann-Whitney U diperoleh harga U 64,000 dan P 0.01 < 0,05 yang berarti penurunan nyeri punggung pada kelompok yang diberi perlakuan Prenatal Yoga lebih tinggi dibandingkan kelompok perlakuan senam hamil.

Nyeri punggung bawah responden sesudah diberikan perlakuan senam hamil, sebagian besar nyeri punggung berkurang dengan kriteria 4 orang (23,5%) tidak mengalami nyeri dan 8 orang (47,1%) dengan nyeri ringan dan nyeri sedang berjumlah 5 orang (29,4%). Pada kelompok senam hamil tingkat nyeri punggung

semakin turun dibandingkan sebelum mendapatkan senam hamil. Hal ini disebabkan ibu hamil lebih disiplin menghadiri kelas ibu hamil, melakukan gerakan dengan tepat dan mempraktikkan senam hamil dirumah (Inka, 2013) Mengemukakan kedisiplinan melakukan senam hamil akan berkontribusi mengurangi nyeri punggung. Hal ini disebabkan gerakan senam hamil dirancang untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan selama hamil (Maryunani, 2011). Keluhan nyeri punggung ini dapat hilang dengan melakukan gerakan fisik yang bertahap atau sedikit demi sedikit sampai tahapan yang dianjurkan tercapai dan diharapkan keluhan-keluhan sendi akan hilang. Perlakuan lebih dari dua minggu akan lebih bermakna dibandingkan penggunaan dalam waktu yang singkat (Chen et al. 2008).

Dari hasil uji statistik nyeri responden sebelum diberikan senam hamil rata-rata skor nyeri 3,06 menjadi 2,06 setelah diberi perlakuan dengan standar deviasi 0,56 dengan p value $< 0,001$ ($p < 0,05$). Menurut Mulyata (2005). mengungkapkan bahwa senam hamil bermanfaat melemaskan otot persendian, panggul lebih elastisitas serta membantu menurunkan nyeri punggung (Fiori, 2005). Diakhir progam senam hamil, terdapat gerakan relaksasi otot dan pernafasan, yang berefek sebagai penenang psikologis ibu hamil.

Pada kelompok setelah perlakuan prenatal yoga Responden sebagian besar nyeri responden menurun yaitu dengan mayoritas tidak nyeri sejumlah (70,6%) sedangkan nyeri ringan (29,4%). Gerakan dengan intensitas yang lembut prenatal yoga bermanfaat merileksasikan tubuh, menenangkan pikiran serta membantu melenturkan otot-otot tubuh jika dilakukan dengan pikiran fokus, rileks dan tenang. Hal ini sesuai penelitian Jeniffer (2012). Prenatal Yoga membantu mengurangi nyeri punggung dan gejala ketidaknyamanan pada ibu hamil. Setelah dilakukan prenatal Yoga tingkat nyeri punggung ibu hamil cenderung menurun, yaitu sebesar 40% dari tingkat nyeri responden rata-rata 3,00 menjadi 1,71 saat post test dengan standar deviasi 0,556 dengan p value $< 0,001$ Hal ini berarti terdapat pengaruh tingkatan nyeri punggung sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga. Dari hasil kedua kelompok sama-sama berpengaruh menurunkan nyeri punggung pada kelompok prenatal yoga lebih tinggi 1,71 dibandingkan kelompok perlakuan senam hamil

denan penurunan 1 setelah dilakukan uji Mann-Whitney. $P 0,00 < 0,05$ pada kelompok perlakuan senam hamil 378,00 dan kelompok perlakuan prenatal Yoga 217.00 ada perbedaan penurunan nyeri punggung dengan perbedaan rata-rata 0,71 point. Penurunan ini tidak dipengaruhi oleh variabel (pendidikan, pekerjaan, umur dan gravida).

SIMPULAN

Berdasarkan Hasil uji statistik menunjukkan bahwa Prenatal Yoga lebih efektif menurunkan nyeri punggung dengan p-value 0.01 dengan selisih rerata 0,71 point sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Apley Solomon. 1986. *Diagnosis In Orthopaedics*. In: Apley. Ag. Solomon Leds Apley's.
- Al-Sayegh, A. Et Al. 2012. *Pregnancy-Related Lumbopelvic Pain: Prevalence, Risk Factors, And Profile In Kuwait*
- American Pregnancy Organisation. 2015. *Back Pain Pregnancy*.
- Anggraini. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Arikunto, S. 2006. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bahmanesh Et Al. 2009. *Effect of Heat Therapy on Labor Pain Severity and Delivery Outcome in Parturient Women*. Iran.
- Bobak, J& L. D. Jensen, M. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Alih Bahasa, Wijayarini, M. Jakarta: EGC.
- Burton. 2004. *European Guidelines for Prevention In Low Back Pain*.
- Pain, P. L. 2011. *The Effect of Adjunct Lumbo-Pelvic Exercises in Women With Significance: Pregnancy-Related LBP* .
- Perry & Potter. 2005. *Buku Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. (Ed 4). Jakarta: EGC
- Pocock, S. 2007. *Clinical Trials, A Practical Approach*. New York: Medical Publication

Prawirohardjo, S. 2006. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Puspitasari, A. 2013. *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.*

Shindu, P. 2013. *Panduan lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang.* Bandung

Varney, H. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Vol.1.* Jakarta: ECG.