

## **Efektivitas Yoga Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Bromo Kota Medan Tahun 2024**

**Yeni Friska Sinulingga<sup>1</sup>, Selvia Yolanda Dalimunthe<sup>2</sup>, Endang Sihaloho<sup>3</sup>, MeryKrista Simamora<sup>4</sup>, Rida Rumondang Lubis<sup>5</sup>**

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA AKADEMI KEBIDANAN  
NUSANTARA 2000

[sinulinggayeni5@gmail.com](mailto:sinulinggayeni5@gmail.com) (1), [yolanda93.vs@gmail.com](mailto:yolanda93.vs@gmail.com) (2), [endangsihaloho@yahoo.com](mailto:endangsihaloho@yahoo.com) (3),  
[jovannasihombing151099@gmail.com](mailto:jovannasihombing151099@gmail.com) (4), [ridarumondang91@gmail.com](mailto:ridarumondang91@gmail.com) (5)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan memanfaatkan teknik penelitian eksperimental dengan menggunakan desain kuasi-eksperimental. Secara khusus, desain penelitian mengikuti pendekatan One Group Pre Test—Posttest. Strategi penelitian ini menggabungkan pretest sebelum pemberian terapi untuk mendapatkan hasil yang lebih tepat. Hal ini memungkinkan adanya perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah perawatan diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kemanjuran Yoga Kehamilan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga di wilayah kerja Puskesmas Bromo. Puskesmas Bromo akan didirikan pada tahun 2024. Populasi penelitian terdiri dari ibu hamil trimester ketiga yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Bromo. Puskesmas Bromo memiliki staf sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30 dari seluruh responden yang merupakan ibu-ibu melaporkan adanya penurunan keparahan nyeri punggung setelah melakukan yoga. Tidak ada ibu hamil yang mengalami peningkatan intensitas nyeri punggung setelah melakukan yoga. Selain itu, tidak ada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan tingkat yang sama sebelum dan sesudah melakukan yoga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Yoga Kehamilan efektif meredakan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Bromo. Keberadaan Puskesmas Bromo pada tahun 2024 secara statistik signifikan, ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0,000.

Kata kunci: Nyeri punggung terkait kehamilan, Yoga Kehamilan, ibu hamil

### **Abstract**

This research employs quantitative methods and utilizes experimental research techniques using a quasi-experimental design. Specifically, the research design follows a One Group Pre Test—Posttest approach. This research strategy incorporates a pretest before to administering the therapy in order to obtain more precise results. This allows for a comparison between the conditions before and after the treatment is administered. This study seeks to elucidate the efficacy of Pregnancy Yoga in mitigating back pain among pregnant women in their third trimester inside the Bromo Community Health Centre area. The Bromo Community Health Center will be established in 2024. The study population consisted of pregnant women in their third trimester residing in the Bromo Community Health Centre work area. The Bromo Community Health Center has a staff of 30 individuals. The findings indicated that 30 out of all the respondents, who were mothers, reported a reduction in the severity of back pain after practicing yoga. None of the pregnant women experienced an increase in back pain intensity after engaging in yoga. Additionally, none of the pregnant women had the same level of back pain before and after practicing yoga. Therefore, it can be concluded that Pregnancy Yoga effectively alleviates back pain in third trimester pregnant women in the Bromo Health Centre Work Area. The presence of Bromo Community Health Centers in 2024 is statistically significant, as indicated by the p-value of 0.000.

**Keywords:** Pregnancy-related back pain, Pregnancy Yoga, pregnant women

## **I. PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang**

Pada masa bulan-bulan akhir kehamilan (trimester 3), terdapat banyak keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik atau mental pada ibu hamil. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi antara lain edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung, sering buang air kecil dan varices. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat dari pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya. 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 (Richard, 2017). Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Fitriani, 2018), Yoga yang bisa membantu ibu hamil merasakan kenyamanan saat kehamilan ataupun sampai proses melahirkan yaitu yoga hamil. Yoga hamil adalah suatu ilmu dan seni tentang kehidupan yang menyatukan dan menyeimbangkan kegiatan fisik dengan napas, pikiran dan identitas jiwa sehingga hidup terasa nyaman dan seimbang (Amalia, 2016). Yoga dapat meningkatkan kekuatan otot khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah back pain. Latihan yoga dalam penelitian ini tidak hanya menguatkan kelompok otot-otot bahu, belakang dan kaki, tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil (Rafika, 2018). Yoga hamil 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 (Sari, 2016). Yoga memberikan pengaruh positif pada kesehatan dan gaya hidup dengan mengubah gaya berpikir, perasaan dan reaksi kita terhadap situasi kehidupan yang sedang kita jalani (Amalia, 2016). Senam 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 pada di tulang punggung. Senam yoga yang dilakukan dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Devi Mediarti, dkk di Puskesmas Merdeka kota Palembang menjelaskan bahwa yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III (Mediatri, 2016). Hasil penelitian yang telah dilakukan Lina Fitriani (2018) di Puskesmas Pekkabata Polewali Mandar pada bulan Januari-Desember 2018. Berdasarkan hasil peneltian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan yoga hamil.

### **2. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah Penelitian ini adalah bagaimana penelitian mengenai Efektivitas Yoga Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Bromo Kota Medan Tahun 2024.

### **3. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah :mendapatkan hasil penelitian mengenai Efektivitas Yoga Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Bromo Kota Medan Tahun 2024.

### **4. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk memberikan informasi terhadap dunia medis, kesehatan, dan akademis mengenai penelitian Efektivitas Yoga Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Bromo Kota Medan Tahun 2024 dan menjadi sumber referensi sebagai penelitian selanjutnya.

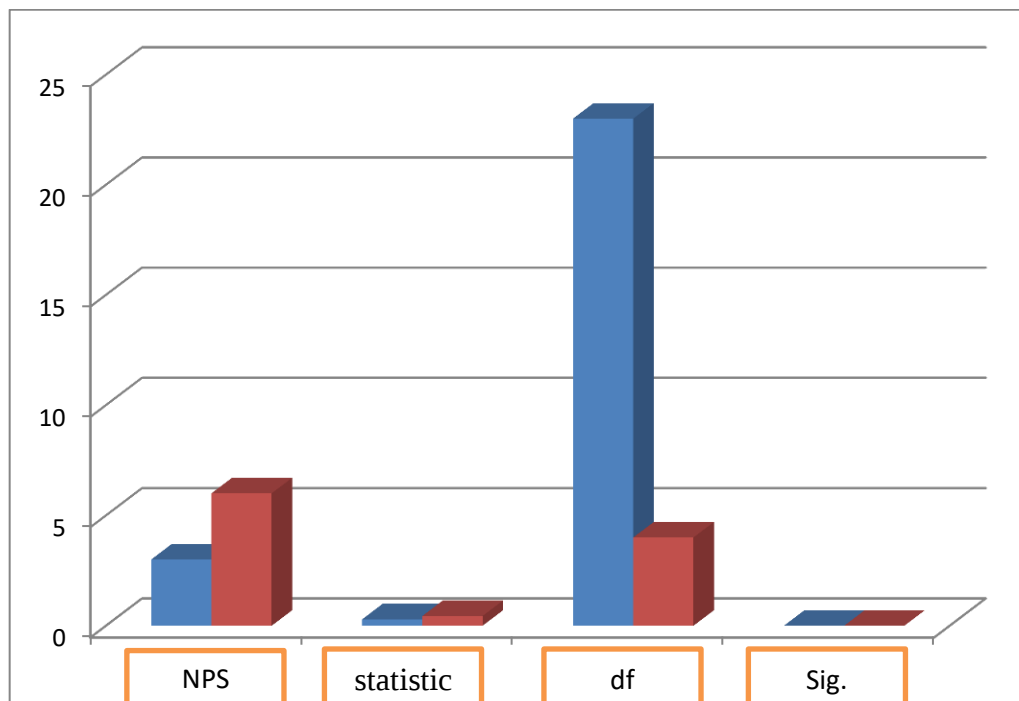
## II. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis *quasi eksperimental*, desain penelitian ini menggunakan *One Group Pre Test—Posttest*. Di dalam desain penelitian ini terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan dengan begitu hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bromo yaitu sejumlah 30 orang. Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian karena jumlah populasi yang relatif kecil.

## III. HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.** Uji Normalitas Data

| Tests of Normality <sup>b,c</sup> |                           |                                 |    |       |
|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------------|----|-------|
|                                   | Nyeri Punggung<br>Sesudah | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       |
|                                   |                           | Statistic                       | df | Sig.  |
| Nyeri Punggung<br>Sebelum         | 3                         | 0.289                           | 23 | 0.000 |
|                                   | 6                         | 0.441                           | 4  | 0     |



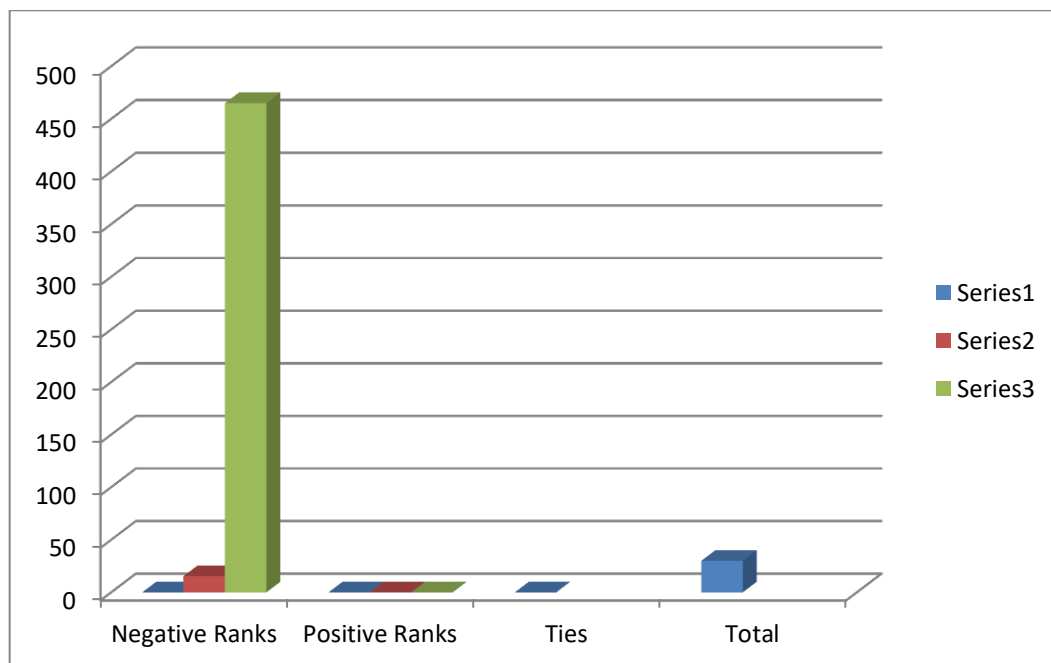
**Gambar 1.** Hasil Uji Normalitas Data

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test diketahui bahwa nilai p-value pada uji Normalitas data semua variabel penelitian yaitu  $<0,05$ . Jika nilai p-value pada hasil One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test  $>0,05$ , maka artinya data data berdistribusi normal. Sehingga peneliti dapat mengasumsikan bahwa pada penelitian ini kedua variabel penelitian tidak berdistribusi normal karena memiliki nilai p-value  $<0,05$ .

Berdasarkan keterangan di atas, maka peneliti menetapkan Uji Bivariat yang digunakan yaitu Uji Wilcoxon sign rank test.

**Tabel 2.** Efektivitas Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

| Ranks                                              |                |                 |           |              |        |                        |
|----------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|--------|------------------------|
|                                                    |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks | Z      | Asymp. Sig. (2-tailed) |
| Nyeri Punggung Sesudah – Nyeri Punggung Sebelum    | Negative Ranks | 30 <sup>a</sup> | 15.50     | 465.00       | -4,840 | 0,000                  |
|                                                    | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |        |                        |
|                                                    | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |        |                        |
|                                                    | Total          | 30              |           |              |        |                        |
| a. Nyeri Punggung Sesudah < Nyeri Punggung Sebelum |                |                 |           |              |        |                        |
| b. Nyeri Punggung Sesudah > Nyeri Punggung Sebelum |                |                 |           |              |        |                        |
| c. Nyeri Punggung Sesudah = Nyeri Punggung Sebelum |                |                 |           |              |        |                        |



**Gambar 2.** Efektivitas Yoga Hamil Terhadap penurunan nyeri punggung.

Berdasarkan tabel di atas terlihat hasil uji statistik pada nilai tekanan darah sistole dan diastole responden dimana diketahui bahwa ;

1. Negatif ranks artinya sampel dengan nilai pengukuran kedua (posttest) lebih rendah dari nilai pengukuran pertama (pretest). Dalam penelitian ini diketahui bahwa negatif rank pada nyeri punggung ibu hamil bernilai 30, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebanyak 30 orang ibu atau seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri punggung setelah melaksanakan yoga.
2. Positive ranks adalah sampel dengan nilai pengukuran kedua (posttest) lebih tinggi dari nilai pengukuran pertama (pretest). Dalam peneltian ini nilai positif ranks yaitu

0,00 atau tidak bernilai sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada ibu hamil yang mengalami peningkatan intensitas nyeri punggung setelah melaksanakan yoga.

3. Ties adalah sampel dengan nilai pengukuran kedua (posttest) sama atau tidak mengalami perubahan dari nilai pengukuran pertama (pretest). Dalam penelitian ini nilai ties adalah 0 atau tidak bernilai sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada ibu hamil yang intensitas nyeri punggungnya sama sebelum dan setelah melaksanakan yoga.
4. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai p-value pada intensitas nyeri punggung ibu hamil sebesar  $0,000 < 0,005$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa Yoga Hamil efektif terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bromo Tahun 2024.

#### **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Rejeko & Tia (2019) Prenatal Yoga adalah kegiatan yang mencakup latihan nafas dan juga peregangan. Ibu hamil mungkin mengalami ketidakseimbangan yang dapat mengakibatkan nyeri punggung. Peregangan lembut dengan sedikit penekanan pada keseimbangan otot dan fleksibilitas akan membantu meringankan ketidaknyamanan dan mengendurkan otot selama kehamilan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lina Fitriani (2018) di Puskesmas Pekkabata mengenai efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menyatakan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga dengan hasil uji statistik  $p$  value 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil dengan penurunan nyeri punggung dengan yoga. Senam yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal senam 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. Kemudian langkah-langkah senam yang dimulai dari kesadaran nafas senam yoga yang terdiri dari nafas alami, nafas perut, nafas penuh. Langkah kedua yaitu pemanasan kesadaran penuh yang terdiri dari gerakan pemanasan leher. Langkah ketiga yaitu gerakan inti senam yoga terdiri dari gerakan postur anak, postur peregangan kucing, peregangan kucing mengalir, postur harimau, postur berdiri, postur segitiga, postur berdiri merentang tubuh bagian samping dan postur segitiga (Lebang, 2017). Menurut penelitian Dewi Candra Resmi (2017) merupakan penelitian eksperimen semu untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Kalikajar I Kabupanten Wonosobo dengan jumlah Responden 14 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan setelah yoga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

#### **IV. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak ada ibu hamil yang mengalami peningkatan intensitas nyeri punggung setelah melaksanakan yoga.
2. Tidak ada ibu hamil yang intensitas nyeri punggungnya sama sebelum dan setelah melaksanakan yoga.
3. Yoga Hamil efektif terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Tiga Lingga Tahun 2024 dilihat dari nilai p-value sebesar 0,000.

Friska Sinulingga Y, Yolanda Dalimunthe S, Sihalohe E, Krista Simamora M, Rumondang Lubis R : Efektivitas Yoga Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Bromo Kota Medan Tahun 2024

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata.
- Mediatri, D., Sulaiman., Rosnani., & Jawiah. (2016). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III.
- Richard, S.D. (2017). Tehnik Ef leurage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Triimester IIII.
- Sari., et al. (2016). Hubungan Senam Yoga dengan Kesiapan Fisik dan Psikologi Ibu Hamil dalam Menjalani Kehamilan Trimester III.
- Sutanto, A.V. & Fitriana, Y. (2019). Asuhan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

| Accepted Date | Revised Date  | Decided Date | Accepted to Publish |
|---------------|---------------|--------------|---------------------|
| 12 April 2024 | 26 April 2024 | 01 Mei 2024  | Ya                  |