



PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III

Amelia Cahya Putri*, Popi Sopiah, Heri Ridwan

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Margamukti No. 93 Desa Licin, Cimalaka, Sumedang, Jawa Barat 45371, Indonesia

*aameliacahyap@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil bisa dialami oleh hampir semua wanita yang menjalani kehamilan itu sendiri. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi akan tingkat keparahan nyeri punggung yang dialami, seperti usia, aktivitas sehari-hari, ukuran tiap janin yang berbeda dan banyak faktor lainnya. Begitupun banyak juga hal yang bisa dilakukan sebagai usaha pencegahan ataupun usaha pengurangan rasa sakit, salah satunya adalah dengan cara ber-yoga. Salah satu yoga yang terkenal dikalangan ibu hamil ialah yoga prenatal yang dimana yoga tersebut diyakini mampu mengurangi rasa nyeri pada punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil khususnya di trimester II dan III. Tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah untuk melihat serta mengetahui apakah yoga prenatal yang dilakukan oleh ibu hamil efektif untuk meringankan nyeri punggung bagian bawah yang sering terjadi pada ibu hamil atau tidak. Metode yang kami gunakan dalam penelitian ini ialah secara narrative review, dimana kami mencari jurnal bersumber dari situs google scholar dengan rentang waktu 5 tahun terakhir dengan kata kunci pencarian yoga, ibu hamil, trimester serta nyeri punggung. Kami menelaah setiap isi jurnal hingga menghasilkan 10 jurnal yang cocok dengan apa yang kita harapkan untuk penelitian kami dengan rentang waktu sesuai yaitu antara 2018-2022, akreditasi, dan lainnya. Dapat disimpulkan pula jika Prenatal yoga dinilai mampu meredakan nyeri punggung pada ibu hamil dan juga mampu membantu melancarkan proses persalinan.

Kata kunci: ibu hamil; kehamilan; nyeri punggung bawah; prenatal yoga; trimester

THE EFFECT OF YOGA ON REDUCING LOWER BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN THE II AND III TRIMESTER

ABSTRACT

Low back pain in pregnant women can be experienced by almost all women who are pregnant themselves. Many factors can influence the severity of back pain experienced, such as age, daily activities, different sizes of each fetus and many other factors. Likewise, there are many things that can be done to prevent or reduce pain, one of which is yoga. One of the yogas that is famous among pregnant women is prenatal yoga, which is believed to be able to reduce pain in the lower back experienced by pregnant women, especially in the second and third trimesters. The aim of this research was to see and find out whether prenatal yoga performed by pregnant women was effective in alleviating lower back pain which often occurs in pregnant women or not. The method we used in this research was a narrative review, where we searched for journals sourced from the Google Scholar site with a time span of the last 5 years with the search keywords yoga, pregnant women, trimester and back pain. We reviewed each journal's contents to produce 10 journals that matched what we expected for our research with the appropriate time span, namely between 2018-2022, accreditation, and others. It can also be concluded that prenatal yoga is considered capable of relieving back pain in pregnant women and also able to help smooth the birthing process.

Keywords: lower back pain; prenatal yoga; pregnancy; pregnant women; trimesters

PENDAHULUAN

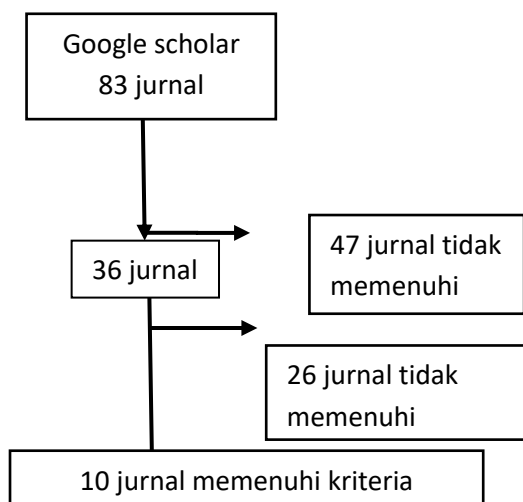
Kehamilan adalah pembuahan ovum oleh spermatozoa, sehingga mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai kelahiran janin (Pratiwi dan Fatimah, 2019). Menurut Ambar, dkk (2021) Kehamilan biasanya berlangsung 40 minggu atau 280 hari, dari hari pertama haid terakhir. Definisi lain mengenai kehamilan yaitu merupakan proses reproduksi yang perlu perawatan khusus supaya dapat dilalui dengan baik karena dalam kehamilan terdapat kehidupan ibu dan janin (Walyani, 2015). Kehamilan merupakan proses alami yang akan dialami oleh setiap wanita. Selama proses kehamilan, tentunya banyak perubahan yang dialami oleh ibu hamil, baik itu perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut menghasilkan beberapa gejala yang berbeda disetiap ibu hamil dan tahapan trimesternya.

Memasuki trimester III ibu hamil mengalami beberapa gejala fisiologis dan psikologis secara signifikan yang tentunya butuh banyak perhatian. Beberapa gejala yang sering terjadi di trimester III ini diantaranya sulit tidur, sesak nafas, kaki dan tangan bengkak, kelelahan serta yang sangat paling umum terjadi ialah mengenai nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang umum terjadi pada kehamilan, adapun nyeri punggung bawah didefinisikan sebagai ketidaknyamanan yang terjadi di bawah tulang rusuk dan di atas sendi gluteal inferior. Beberapa faktor pengaruh timbulnya nyeri punggung tersebut diantaranya berat badan yang bertambah, perubahan postur tubuh, dan redistribusi ligamen. usia kehamilan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah karena semakin besar usia kehamilan, maka ukuran dan berat rahim semakin meningkat. ukuran rahim yang semakin berat akan memberikan tekanan pada otot dan sendi tulang belakang, sehingga terjadi nyeri punggung bawah. Oleh karena itu, ada yang namanya yoga prenatal, yaitu yoga yang memiliki tujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan dengan matang.

Penelitian ini penting dilakukan karena masih banyaknya ibu hamil yang tidak melakukan yoga dikarenakan berbagai alasan, seperti kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai efek yoga yang bagus untuk kesehatan dirinya, tidak adanya orang yang memberi arahan mengenai yoga, serta banyaknya aktivitas yang harus dilakukan di rumah menyebabkan ibu hamil tidak mempunyai waktu untuk melakukan yoga, sedangkan yoga pada ibu hamil sangat efektif dilakukan, karena gerakan-gerakan yang ada pada yoga mampu melenturkan otot-otot yang membantu menurunkan nyeri pada punggung bawah yang kerap kali dirasakan oleh ibu hamil, khususnya pada ibu hamil trimester II dan III. Adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah untuk melihat serta mengetahui apakah yoga prenatal yang dilakukan oleh ibu hamil efektif untuk meringankan nyeri punggung bagian bawah yang sering terjadi pada ibu hamil atau tidak. Karena masih banyaknya keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil mengenai permasalahan fisik, salah satunya adalah nyeri punggung pada bagian bawah.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *narrative review*. Sumber data dicari di beberapa situs seperti google scholar dan mendeley dengan jurnal yang berkaitan dengan judul yang sesuai dengan yang kami harapkan yaitu Pengaruh yoga terhadap penurunan rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Kemudian kami menelaah beberapa jurnal dari rentang waktu (2018-2022), akreditasi jurnal, kesesuaian tema, abstrak serta isi dari jurnal. Kata kunci yang relevan serta kami saring dan memenuhi kriteria ada 10 jurnal.



Judul Jurnal	Penulis	Akreditasi	Tahun terbit	Jenis
optimalisasi fisik dan mental ibu hamil dengan prenatal yoga dan afirmasi positif	Oktaviana pratiwi rudin, Nurlina erika, Eti salafas	Sinta 5	2022	Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Indonesian
Efektifitas happy prenatal yoga (Teknik ujjayi pranama dan nadi sodhasana) dalam menurunkan ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III	Sri Wulandari, Nonik Ayu Wantini	Sinta 3	2021	Jurnal Kebidanan Indonesia
Efektifitas prenatal yoga teknik birth ball pada ibu hamil terhadap nyeri nyeri punggung	Elvika fit ari shanti, Nendhi wahyunia utami	Sinta 3	2021	Jurnal Ilmiah Keperawatan
Peningkatan kesehatan fisik dan mental ibu hamil melalui prenatal yoga	Dewi Susilawati, Novria Hesti, Nur Fadri Nilakesuma	Sinta 5	2022	Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisplin
Pelatihan Senam Yoga Ibu Hamil	Ellyzabeth Sukmawati Nurhasanah	Sinta 5	2018	Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
The effectiveness of prenatal massage therapy and pregnancy gymnastics againts back pain in third trimester pregnant women at practice independent midwives in bengkulu city	Kurnia dewiani,yetti purnama,linda yusanti	Sinta 4	2022	Jurnal Kebidanan
Pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.	Kuswati,tri wahyuni, Triwik sri mulati	Sinta 5	2022	Jurnal Doppler
Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Persalinan Di klinik Nining Ka. Asih	Herviza Wulandary Panel, Gunarmi, Eka Vicky Yulivantina	Sinta 5	2022	Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL

Judul Jurnal	Penulis	Akreditasi	Tahun terbit	Jenis
Efektivitas Prenatal Yoga terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III	Rafika	Sinta 5	2018	Jurnal Kesehatan

PEMBAHASAN

Kehamilan merupakan proses alami yang akan dialami oleh setiap wanita. Selama proses kehamilan, tentunya banyak perubahan yang dialami oleh ibu hamil, baik itu perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Nyatanya ibu hamil akan mengalami perubahan baik anatomi maupun fisiologi selama masa kehamilan yang menyebabkan terjadinya ketidaknyamanan. salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil adalah nyeri punggung, adapun nyeri punggung bawah, yang dimaksud adalah sebagai ketidaknyamanan yang terjadi di bawah tulang rusuk dan di atas sendi gluteal Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang umum terjadi pada kehamilan. Banyak hal yang dapat menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil terutama pada Trimester II dan III antara lain: berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban (Fitriana, 2019).

Usia kehamilan juga menjadi salah satu faktor yang mampu mempengaruhi nyeri punggung umumnya nyeri punggung bagian bawah. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia kehamilan, maka ukuran dan berat janin semakin bertambah pula. Ukuran janin yang semakin berat akan memberikan tekanan pada otot dan sendi tulang belakang, sehingga terjadi nyeri punggung bagian bawah. Begitu pula dengan kurangnya aktivitas atau terlalu banyaknya aktivitas akan memberikan tambahan beban fisik dan mental. Keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil tentunya tidak boleh dibiarkan begitu saja, salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan yaitu dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu kesehatan tulang belakang. Senam yoga pada ibu hamil merupakan pengobatan fisik dan spiritual, teknik yang digunakan pada saat yoga membawa keseimbangan pada aspek tubuh, pikiran dan kepribadian yang berbeda sehingga pada penggunaannya penuh dengan energi dan kejelasan tujuan hidup (keegan 2001, cit handayani, 2010).

Latihan yoga adalah jenis modifikasi hatha yoga yang telah disesuaikan dengan kebutuhan para ibu hamil. Yoga prenatal dimaksudkan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses kelahiran yang lancar dan diharapkan dapat melahirkan secara normal. Ibu hamil akan lebih percaya diri secara mental dan fisik untuk melahirkan dengan lancar dan nyaman secara normal jika selama proses kehamilan dipersiapkan dengan matang. Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur-postur khusus dan teknik-teknik bermanfaat bagi ibu hamil dan mampu membantu menghilangkan rasa nyeri punggung bawah selama kehamilan, yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. selama ini ibu hamil menganggap bahwa nyeri punggung bawah itu hal yang wajar selama kehamilan sehingga mereka hanya melakukan istirahat untuk mengurangi keluhan nyeri tersebut.

Menurut Dr. Farid Husin, 2014 Salah satu postur yoga yang dapat membantu meringankan nyeri punggung yaitu uthita parshvakonasana / Extended Side Angle Pose yaitu dari posisi berdiri, lebarkan kaki kanan ke samping membentuk sudut 90, kaki kanan lurus ke samping, siku tangan kiri menyentuh lutut kaki kiri, tangan kanan diangkat ke atas, renggangkan otot pinggang dan perut, tahan beberapa saat dan ulangi dengan arah yang berbeda (Dr. Farid

Husin, 2014). Selain gerakan tersebut juga terdapat gerakan Bilikasana dan prasarita padottanasana yaitu merupakan gerakan yang bermanfaat untuk menguatkan dan melenturkan otot punggung, membuat kuat dan terbebas dari tekanan akibat pertumbuhan janin, mengatasi nyeri punggung, melatih otot dan sendi sendi panggul,serta melancarkan aliran darah ke Rahim. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Menurut Pujiastuti Sindhu (2009) Berlatih yoga saat hamil akan mengurangi nyeri pada punggung bagian bawah.

SIMPULAN

Berlatih yoga saat hamil akan memberikan kesehatan dan kesejahteraan bagi calon ibu serta bayi yang ada di kandungannya. Prenatal yoga dinilai mampu membantu mengurangi ketidaknyamanan yang ibu hamil rasakan selama masa kehamilan. salah satunya nyeri punggung pada ibu hamil dan juga membantu melancarkan proses persalinan. Dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga dapat memberi keseimbangan pada berbagai aspek tubuh, pikiran, dan kepribadian, membentuk postur tubuh yang baik, sehingga menghasilkan ibu hamil yang berenergi, kekuatan dan kejelasan tujuan hidup bagi si ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh kami tentunya cukup berbeda dengan yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Salah satu contohnya dari metode yang para peneliti gunakan ialah penelitian yang menggunakan metode Teknik acidental sampling dengan cara mengambil kesepakatan Bersama kemudian mengambil sample dari masing masing ibu hamildengan simple random sampling menggunakan lotre sederhana, sedangkan untuk penelitian yang kami lakukan dalam jurnal ini ialah narrative review.

DAFTAR PUSTAKA

- Rudin, O. P., Erika, N., Salafas, E. (2022). Optimalisasi Fisik dan Mental Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga dan Afirmasi Positif. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Indonesia (IJCE)*, 4 (1), 58-61.
- Shanti, E. F. A., Utami, N. W. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga dengan Teknik Birth Ball pada Ibu Hamil terhadap Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmiah Kperawatan*, Vol. 18, No.1.
- Susilawati, D., Hesti, N., Nilakesuma, N. F. (2022). Peningkatan Kesehatan Fisik dan Mental Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, Vol. 5, No. 3, 94-101.
- Sukmawati, E., Nurhasanah, N. (2022). Pelatihan Senam Yoga Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, Vol. 3, No. 2.
- Dewiani, K., Purnama, Y., Yusanti, L. (2022). Efektivitas Terapi Pijat Prenatal dan Senam Kehamilan terhadap Sakit Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Praktek Bidan Mandiri kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan*, 11 (1), 1-8.
- Kuswati, K., Wahyuni, T., Mulati, T.S. (2022). Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Doppler*, 6 (1), 67-76.
- Rafika, R. (2023). Eektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurna Kesehatan*, Vol. 14, No. 2.
- Tono, S. F. N. (2022). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil TM III. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 11, No. 1.

- Wulandari, S., Wantini, N. A. (2021). Efektivitas Happy Prenatal Yoga (Teknik Ujjayi Pranayama dan Nadi Sodhasana) dalam Menurunkan Ketidaknyaman Fisik pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol. 12, No. 2, 18-27.
- Panel, H. W., Gunarmi., Yulivantina, E. V. (2022). Pelaksanaan Senam Hamil sebagai Upaya Mempersiapkan Persalinan di Klinik Nining Ka. Asahan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, Vol. 3, No. 2, 1008-1011.
- Devi, M., Sulaiman, S., Rosnani, R., Jawiah, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal mempengaruhi Penurunan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 1, No. 1.
- Rachmitha, N. U., (2013). Perbedaan Efektivitas Lama Pemberian Rose Effleurage terhadap Intensitas Nyeri Kala I fase Aktif pada Persalinan Normal Primigravida di Kota Semarang Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 2, No. 4.
- Ahmad, S. B., Indriyati. (2015). Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Primigravida di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Vol. 8, No. 1.
- Islami, I., Titik, A., (2019). Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10 (1), 49-56.
- Dewi, C. R., Soeharyo, H. S., Runjati, R. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8 (1), 1-10.