

---

## YOGA HAMIL UNTUK MENGURANGI KELUHAN NYERI PUNGGUNG SELAMA MASA KEHAMILAN TRIMESTER III BERDASARKAN *EVIDENCE BASED*

<sup>1)</sup> Siti Sopiatur <sup>2)</sup> Aisyah Hanan Solehah

D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Horizon Indonesia  
Jl. Pangkal Perjuangan By Pass No.KM.1 – Karawang - Jawa Barat – Indonesia  
E-mail : <sup>1)</sup>siti.sopiatur.krw@horizon.ac.id, <sup>2)</sup>aisyahhanans@gmail.com

---

**Kata Kunci:**  
Nyeri Punggung,  
Kehamilan, Yoga Hamil

### ABSTRAK

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan oleh ibu hamil. Biasanya nyeri punggung akan mulai muncul saat usia kehamilan menginjak 7 bulan. Sebenarnya nyeri punggung adalah hal yang wajar terjadi, namun apabila nyeri punggung tidak diatasi maka hal tersebut dapat mengganggu aktivitas atau kegiatan sehari-hari sehingga aktivitas menjadi terhambat karena mengalami kesulitan. Salah satu cara yang dapat dilakukan mengurangi nyeri punggung adalah yoga hamil. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dalam mengurangi keluhan nyeri punggung. Metode penelitian menggunakan *case report*, dilakukan penerapan yoga hamil selama 4 kali dengan durasi tiap sesi 30 menit. dilakukan *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS). Skala nyeri diukur sebelum dan sesudah diberikan penerapan yoga hamil. Berdasarkan hasil penerapan yoga hamil tersebut didapatkan bahwa ada perubahan pengurangan nyeri punggung pada ibu, dengan rincian: skala nyeri awal pada ibu berjumlah 6 (nyeri sedang) dan sesudah penerapan berkurang menjadi 4 (nyeri sedang). Gerakan yoga tersebut dilakukan selama 4 kali dengan durasi 30 menit. Sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga hamil berpengaruh untuk mengurangi rasa nyeri punggung jika dilakukan dengan baik dan benar. Rekomendasi penelitian selanjutnya yaitu jumlah ibu hamil dan jumlah gerakan ditambahkan agar dapat membandingkan perubahan nyeri antar ibu hamil.

**Keywords:**  
*Back Pain, Pregnancy,  
Pregnancy Yoga.*

**Info Artikel**  
Tanggal dikirim:23-08-2024  
Tanggal direvisi:22-01-2025  
Tanggal diterima:29-01-2025  
DOI Artikel:  
10.36341/jomis.v9i1.5124  
[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.](#)

### ABSTRACT

*Back pain in pregnant women is an uncomfortable response that is often felt by pregnant women. Usually back pain will start to appear when the pregnancy reaches 7 months. In fact, back pain is a normal thing to happen, but if back pain is not treated then it can interfere with daily activities or activities so that activities become hampered due to difficulties. One way that can be done to reduce back pain is pregnancy yoga. This application aims to determine the success in reducing back pain complaints. The research method used a case report, with pregnancy yoga being implemented 4 times with each session lasting 30 minutes. The application of pregnancy yoga was carried out with a pre-test and post-test using the Numeric Rating Scale (NRS) measuring instrument. The pain scale was measured before and after applying pregnancy yoga. Based on the results of the application of pregnancy yoga, it was found that there was a change in reducing back pain in mothers, with details: the initial pain scale in mothers was 6 (moderate pain) and after application it was reduced to 4 (moderate pain). The yoga movements are done 4 times with a duration of 30 minutes. So it can be concluded that pregnancy yoga has an effect on reducing back pain if done well and correctly. Further research recommendations include increasing the number of pregnant women and the number of movements to be able to compare changes in pain between pregnant women.*

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah. Perubahan-perubahan yang terjadi

pada wanita selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis, bukan patologis. Oleh karenanya, asuhan yang diberikan pun adalah

asuhan yang meminimalkan intervensi. Bidan harus memfasilitasi proses alamiah dari kehamilan dan menghindari tindakan-tindakan yang bersifat medis yang tidak terbukti manfaatnya. Bidan juga harus mampu melakukan asuhan kebidanan sesuai dengan standar dan kompetensinya [1].

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan oleh ibu hamil. Biasanya nyeri punggung akan mulai muncul saat usia kehamilan menginjak 7 bulan. Sebenarnya nyeri punggung adalah hal yang wajar terjadi, namun apabila nyeri punggung tidak diatasi maka hal tersebut dapat mengganggu aktivitas atau kegiatan sehari-hari sehingga aktivitas menjadi terhambat karena mengalami kesulitan [2].

Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi di area *lumbal sacral* (tulang belakang). Intensitas nyeri punggung biasanya akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan karena ini merupakan akibat dari pergeseran pusat gravitasi wanita dan juga postur tubuhnya. Selain itu nyeri punggung juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesterone yang mengendurkan sendi, ikan tulang dan otot di pinggul, kemudian saat bayi tumbuh di dalam kandungan maka lengkung *spina lumbalis* dapat meningkat karena abdomen didorong ke depan dan hal tersebut dapat menyebabkan nyeri punggung [3].

Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) adalah masalah *musculoskeletal* yang paling umum terjadi selama kehamilan dengan perkiraan prevalensi berkisar antara 30% hingga 78% di Amerika Serikat, Eropa dan beberapa bagian Afrika. Sepertiga penduduk yang menderita LBP melaporkan nyeri hebat yang sering dikaitkan dengan keterbatasan kemampuan perempuan untuk bekerja secara efektif yang menyebabkan kualitas hidup yang buruk [4].

Jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2020 menurut Kemenkes RI mencapai 5.221.784 orang [5]. Sedangkan berdasarkan data Profil Kesehatan Jawa Barat tahun 2020, jumlah ibu hamil mencapai 955.411 orang dan keluhan yang sering disampaikan ibu hamil saat melakukan *Antenatal Care* adalah nyeri

punggung [6]. Menurut data kesehatan di Pulau Jawa, menunjukkan tingkat keluhan nyeri punggung di Provinsi Jawa Barat dengan rata-rata 16% [7].

Pemerintah berupaya untuk menurunkan angka kesakitan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan melakukan latihan fisik khususnya pada masa kehamilan trimester III yaitu dengan yoga, pemanasan/stretching, kegel *exercise*, senam hamil, pendinginan/stretching dan hal tersebut dapat dilakukan saat ada kelas ibu hamil di posyandu ataupun secara mandiri di rumah [8].

Dalam penelitian Adelia Syintana (2023) tentang Pengaruh Yoga hamil Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang yang berjumlah 15 orang menyebutkan bahwa dalam proses adaptasi tidak jarang ibu hamil akan mengalami berbagai macam ketidaknyamanan meskipun hal tersebut adalah hal yang fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu tindakan pencegahan dan perawatan. Ketidaknyamanan yang biasa dialami pada ibu hamil trimester III adalah sakit punggung. Sebelum dilakukan Yoga hamil, dari 15 responden tersebut paling banyak ibu hamil yang mengalami nyeri berat berjumlah 7 responden (36,8%), nyeri sedang sebanyak 4 responden (31,6%), dan nyeri ringan berjumlah 4 responden (31,6%). Sedangkan, sesudah dilakukan Yoga hamil memiliki hasil yaitu tidak nyeri (skala 0) sebanyak 4 responden (31,6%), nyeri ringan terdapat 4 responden (31,6%) dan nyeri sedang sebanyak 7 responden (36,8%). Dengan demikian, yoga hamil berdampak baik bagi ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung [9].

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewita Rahmatul Amin pada tahun 2023 tentang Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Karang Raharja menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil adalah ibu yang berusia >35 tahun lebih sering mengalami nyeri punggung (45,3%) dibanding yang berusia >20 tahun (21,6%) dan usia 20-35 tahun (33,1%). Selain itu faktor dari pekerjaan ibu juga

menjadi penyebab ibu hamil mengalami nyeri punggung, dimana pada ibu hamil yang bekerja mengalami persentase nyeri punggung yang lebih tinggi (59,4%), sedangkan yang tidak bekerja (40,6%). Jumlah paritas juga menjadi penyebab terjadinya nyeri punggung selama kehamilan, *primigravida* (17%), *multigravida* (78,3%) dan *grande multigravida* (4,7%). Terakhir, Indeks Massa Tubuh (IMT) pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung juga menjadi penentu dalam hal ini, yaitu *Underweight* (6,6%), Normal (44,3%) dan *Overweight* (49,1%). Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ibu hamil mengalami nyeri punggung adalah usia ibu, pekerjaan, jumlah paritas dan IMT [10].

Dampak yang akan terjadi jika nyeri punggung tidak segera diatasi adalah perburukan morbiditas, gangguan kemampuan mengendarai kendaraan, kesulitan melanjutkan tugas sehari-hari serta insomnia yang dapat menyebabkan kelelahan dan iritabilitas [10]. Penelitian lain menyebutkan bahwa masalah nyeri punggung dapat diatasi dengan beberapa cara atau tindakan pencegahan yang dilakukan selama kehamilan agar ibu dan janin dalam keadaan sehat seperti olahraga jalan pagi, bersepeda statis, *aerobic*, senam air, menari dan yoga. Senam hamil dibagi beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, *hypnotherapy* [11].

Solusi yang dapat dilakukan untuk membantu meringankan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil khususnya pada masa kehamilan trimester III yaitu dengan melakukan yoga selama kehamilan yang mana ini merupakan salah satu jenis modifikasi dari *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Yoga hamil memiliki tujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan [11]. Tujuan yoga hamil adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta 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 [9].

Yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara rutin minimal 2 kali dalam seminggu maka hal tersebut dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama. Otot-otot sekitar panggul akan dibuat lebih kuat dan elastic sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga mengurangi rasa nyeri panggul dan punggung selama kehamilan serta memperlancar proses persalinan. Yoga pun melatih dalam pengatur ritme nafas, sehingga membiasakan [12].

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis melakukan penerapan “Asuhan Kebidanan Pada Ny. I G3P2A0 Usia Kehamilan 28 Minggu > 2 hari dengan Penerapan Yoga Hamil untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Selama Masa Kehamilan Trimester III Berdasarkan *Evidence Based* di Puskesmas Kertamukti”.

## TINJAUAN PUSTAKA

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan oleh ibu hamil. Biasanya nyeri punggung akan mulai muncul saat usia kehamilan menginjak 7 bulan. Sebenarnya nyeri punggung adalah hal yang wajar terjadi, namun apabila nyeri punggung tidak diatasi maka hal tersebut dapat mengganggu aktivitas atau kegiatan sehari-hari sehingga aktivitas menjadi terhambat karena mengalami kesulitan [2].

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewita Rahmatul Amin tentang analisis faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Karang Raharja pada Tahun 2023, menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil adalah ibu yang berusia >35 tahun lebih sering mengalami nyeri punggung (45,3%) dibanding yang berusia >20 tahun (21,6%) dan usia 20-35 tahun (33,1%). Selain itu faktor dari pekerjaan ibu juga menjadi penyebab ibu hamil mengalami nyeri punggung, dimana pada ibu

hamil yang bekerja mengalami persentase nyeri punggung yang lebih tinggi (59,4%), sedangkan yang tidak bekerja (40,6%). Jumlah paritas juga menjadi penyebab terjadinya nyeri punggung selama kehamilan, *primigravida* (17%), *multigravida* (78,3%) dan *grande multigravida* (4,7%). Terakhir, Indeks Massa Tubuh (IMT) pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung juga menjadi penentu dalam hal ini, yaitu *Underweight* (6,6%), Normal (44,3%) dan *Overweight* (49,1%). Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ibu hamil mengalami nyeri punggung adalah usia ibu, pekerjaan, jumlah paritas dan IMT [10].

Menurut [13] skala nyeri dapat dinilai menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang merupakan instrument alat ukur skala nyeri paling sering digunakan. Pada pengukuran skala nyeri ini, biasanya pasien diminta untuk menilai rasa sakit yang dialaminya menggunakan angka 0-10. Jika angka yang dipilih semakin besar, maka semakin sakit juga nyeri yang dirasakan.

Penerapan yoga hamil dilakukan sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa solusi yang dapat dilakukan untuk membantu meringankan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil khususnya pada masa kehamilan trimester III yaitu dengan melakukan Yoga hamil (yoga selama kehamilan) yang mana ini merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil [11].

Sesuai dengan penelitian Ingka K Pangaribuan, dkk pada tahun 2023, yaitu setelah peneliti mencari *sampling* maka, peneliti akan meminta persetujuan (*informed Consent*) kepada pasien, setelah itu dilakukan penilaian nyeri punggung dengan menggunakan NRS. Selanjutnya ibu hamil akan diajarkan dan melakukan yoga hamil, setelah itu kembali dinilai nyerinya dengan menggunakan NRS [14]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rafika pada tahun 2018, menyebutkan bahwa pasien akan diberikan alat ukur berupa lembar kuisioner dengan wawancara, baik sebelum dilakukan intervensi

(*pre-test*) maupun sesudah dilakukan intervensi (*post-test*), kedua hal tersebut penting untuk dilakukan agar penulis mempunyai pertimbangan dan mengetahui hasil dari penerapan yang dilakukan [11].

Adapun perlakuan yoga hamil dilakukan minimal sebanyak 4 kali pada ibu hamil trimester III dengan syarat tidak mengalami komplikasi, tidak ada riwayat persalinan premature dan pertumbuhan perkembangan janin sesuai dengan usia kehamilan [15].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rafika pada tahun 2018 di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji, Yoga hamil dilakukan dengan waktu latihan selama 30-60 menit ke seluruh gerakan [11]. "*Yoga is done in the morning or in the evening*" yang berarti yoga dilakukan pada pagi atau sore hari [16].

## METODE

Metode penelitian dengan menggunakan *case report* dengan menerapkan Asuhan komprehensif berdasarkan *evidence based* yoga kepada ibu hamil. Kriteria inklusi pada kasus ini merupakan ibu hamil bekerja dengan usia  $\geq 28$  minggu. Penerapan senam yoga dilakukan selama 4 kali dengan durasi 30 menit dengan 20 gerakan. Dilakukan *pre-test* pada kunjungan pertama dan *post-test* pada kunjungan terakhir yaitu kunjungan ke-4 dengan pengukuran skala nyeri punggung, dinilai menggunakan salah satu alat ukur yang disebut *Numeric Rating Scale* (NRS) oleh Rulino (2021)[17].

## HASIL DAN PEMBAHASAN


### A. Hasil




Dilakukan penerapan yoga hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung selama masa kehamilan trimester III berdasarkan *evidence based* di Puskesmas Kertamukti pada Ny. I G3P2A0 Usia Kehamilan 28 Minggu > 2 Hari dengan frekuensi seminggu 2 kali pertemuan selama 14 hari atau 2 minggu. Adapun rincian keberhasilan dari tiap kunjungan yaitu :

1. Kunjungan 1 : Telah diterapkan yoga hamil dengan tujuan untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada hari Kamis tanggal 14 Maret 2024, Pukul 07.00 WIB s/d Selesai dengan





durasi kurang lebih 30 menit. Pada pertemuan pertama ini yoga hamil berdampak positif bagi ibu yaitu dapat menambah pengetahuannya tentang manfaat dari yoga hamil yang diterapkan, ibu juga dapat mempraktekkan dan mengikuti gerakan yoga hamil dengan baik. Gerakan yoga hamil adalah sebagai berikut:




Tabel 1.1 Gerakan Yoga

No	Urutan Gerakan
1.	 <p>Duduk sila dengan posisi yang nyaman dan tegap kemudian simpan tangan di lutut</p>
2.	 <p>Tarik napas dan buang napas sambil menarik punggung ke arah belakang dan kepala lihat ke arah bawah.</p>
3.	 <p>Dorong punggung ke arah depan dan kepala lihat ke arah atas, akhiri dengan duduk posisi netral atau tegap seperti gerakan no. 1.</p>

4.	 <p>Bawa tarik panjang satu tangan kanan ke arah samping pada alas yoga kemudian tarik dan buka tangan kiri ke arah samping atas, kepala melihat ke arah atas</p>
5.	 <p>Bawa kaki ke posisi <i>table top</i> dan gunakan alas (handuk kecil) untuk lutut bila diperlukan agar lutut tidak sakit, kedua tangan dibawah bahu dan pinggang dibawah lutut. Buka sedikit lutut agak lebar kiri dan kanan.</p>
6.	 <p>Bawa tarik bokong ke arah belakang sambil menarik dan membuang napas kemudian bawa sedikit lengkung ke arah atas dan kepala melihat ke arah depan terakhir bawa punggung ke arah tengah.</p>

7.	 <p>Bawa sedikit lengkung ke arah atas dan kepala melihat ke arah depan terakhir bawa punggung ke arah tengah</p>
8.	 <p>Bawa tarik tangan ke arah belakang dan duduk di tumit, kemudian satukan kedua tangan dibelakang bawa tarik dan kepala lihat ke arah atas</p>
9.	 <p>Dorong telapak tangan ke arah depan sambil menarik dan membuang napas</p>
10.	 <p>Bawa satu kaki kanan tarik ke arah belakang tarik napas lalu bawa tekan tumit ke arah bawah dan membuang napas</p>

11.	 <p>Bawa kembali ke arah depan punggung kaki turun ke arah bawah</p>
12.	 <p>Bawa tarik bokong ke arah belakang, berikan jarak atau <i>space</i> untuk perutnya di tengah, tarik napas dan buang napas, rasakan pinggang dan punggungnya pada posisi ini</p>
13.	 <p>Jika tangan terasa sakit, bawa tangan lurus ke arah depan kemudian diputar ke arah luar sambil menarik dan membuang napas, lakukan sebaliknya ke arah dalam</p>
14.	 <p>Bawa satu kaki maju ke arah depan, kemudian pinggul bawa tarik ke arah bawah sambil menarik dan membuang napas</p>

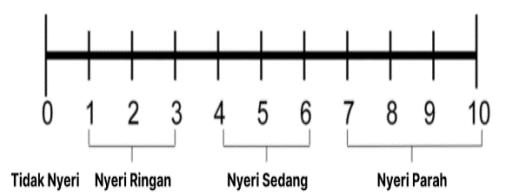
15.	 <p>Bawa mundur ke arah belakang, telapak kaki diluruskan lalu posisikan bokong ke arah belakang sambil menarik dan membuang napas. Ganti posisi pada kaki sebelahnya</p>
16.	 <p>Luruskan kaki ke arah samping kemudian angkat tangan ke arah atas sambil menarik dan membuang napas</p>
17.	 <p>Angkat telapak kaki lalu angkat badan dan tangan ke arah atas. Lakukan pada kaki yang sebelahnya</p>
18.	 <p>Panjangkan kaki mundur ke arah belakang tarik napas kemudian bawa mundur tangannya buka ke arah belakang dan kepala menghadap atas sambil membuang napas</p>
19.	

20.	 <p>Perlahan berganti ke arah depan dan kepala menghadap ke arah bawah, berikan space untuk perut ibu. Lakukan pada kaki sebelahnya</p>
20.	 <p>Bawa satu kaki ke atas paha dan tarik punggungnya tegak. Lakukan pada kaki sebelahnya sambil menarik dan membuang napas</p>

Tabel 1.1 merupakan 20 gerakan senam yoga hamil berdasarkan *evidence based* yang diterapkan selama melakukan asuhan pada ibu hamil, gerakan tersebut meliputi gerakan pernapasan, melatih otot bagian kaki dan tangan, melatih otot pinggang dan perut serta bagian otot panggul, gerakan ini dilakukan sampai kunjungan ke empat, senam dilakukan selama 30 menit dengan keadaan ibu yang harus sehat.

2. Kunjungan 2 : Telah diterapkan yoga hamil dengan tujuan untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada hari Selasa tanggal 18 Maret 2024, Pukul 07.00 WIB s/d Selesai dengan durasi kurang lebih 30 menit serta melakukan gerakan yang sama seperti pertemuan sebelumnya dan pada pertemuan kedua ini yoga hamil berdampak positif bagi ibu yaitu dapat membuat ibu lebih rileks dan merasa senang karena yoga hamil dapat mengurangi rasa nyeri punggungnya walaupun intensitas nyerinya belum terlalu berkurang.

3. Kunjungan 3 : Telah diterapkan yoga hamil dengan tujuan untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada hari Jumat tanggal 22 Maret 2024, Pukul 07.00 WIB s/d Selesai dengan durasi kurang lebih 30 menit serta melakukan gerakan yang sama seperti pertemuan sebelumnya dan pada pertemuan ketiga ini yoga hamil berdampak positif yaitu ibu mengatakan bahwa nyeri punggungnya sedikit berkurang (skala nyeri sedang) setelah melakukan dua kali pertemuan yoga hamil sebelumnya. Ibu juga mengatakan bahwa ia merasa lebih nyaman beraktivitas setelah melakukan yoga.
4. Kunjungan 4 : Telah diterapkan yoga hamil dengan tujuan untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada hari Rabu tanggal 27 Maret 2024, Pukul 07.00 WIB s/d Selesai dengan durasi kurang lebih 30 menit serta melakukan gerakan yang sama seperti pertemuan sebelumnya dan pada pertemuan keempat atau yang terakhir ini yoga hamil berdampak positif yaitu ibu mengatakan bahwa nyeri punggungnya berkurang setelah melakukan beberapa kali pertemuan yoga hamil. Ibu juga mengatakan bahwa ia merasa lebih baik dan ibu menyebutkan angka 4 untuk menggambarkan rasa nyerinya saat ini (Skala Nyeri Sedang) pada lembar *post-test*.



**Gambar 1. 1. Penilaian Skala Nyeri**  
*Sumber : (Rulino, 2021)*

Gambar diatas merupakan penilaian skala nyeri yang bisa digunakan dalam mengukur seberapa besar rasa nyeri yang diderita oleh ibu, pada penelitian ini skala tersebut dapat jadi acuan perubahan intensitas nyeri ibu pada bagian punggung setelah dilakukan senam yoga.

Keterangan :

- Angka 0 artinya tidak nyeri
- Angka 1–3 artinya nyeri ringan
- Angka 4–6 artinya nyeri sedang

- Angka 7–10 artinya nyeri berat

## B. Pembahasan

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu dimulai dari trimester II akan tetapi ibu lebih merasakan nyeri punggung pada saat memasuki trimester III yaitu pada usia kehamilan 28 minggu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa biasanya nyeri punggung akan mulai muncul saat usia kehamilan menginjak 7 bulan [2].

Beberapa faktor pemicu nyeri punggung yang dialami oleh ibu adalah usia ibu yang sudah 35 tahun. Selain itu, ia juga bekerja sebagai salah satu tenaga kesehatan di Puskesmas Kertamukti serta mengerjakan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mengepel dan sebagainya. Ibu memiliki jumlah paritas lebih dari satu (multigravida) dan IMT ibu adalah 26,7 (gemuk) yang mana hal tersebut dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung tetapi tidak mempengaruhi ibu dalam melakukan yoga hamil ataupun membuat kondisi kesehatannya menurun, ibu sudah terbiasa melakukan mobilisasi yang cukup sering dalam melakukan pekerjaannya sehingga tubuh ibu bisa menyesuaikan dengan aktivitas yoga hamil yang telah dilakukan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewita Rahmatul Amin pada Tahun 2023 yang menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi ibu mengalami nyeri punggung adalah usia ibu, pekerjaan ibu, jumlah paritas dan IMT [10].

Skala nyeri yang dirasakan oleh ibu dinilai menggunakan salah satu alat ukur yang disebut *Numeric Rating Scale* (NRS), dimana ibu diminta untuk menilai sendiri rasa nyeri kemudian ibu menyebutkan angka sebagai gambaran rasa nyeri yang dialaminya. Pada *pre-test* pertemuan pertama, ibu menyebutkan angka 6 sebagai gambaran rasa nyeri. Sedangkan pada saat pertemuan terakhir dilakukan *post-test* dan ibu menyebutkan angka 4 sebagai gambaran rasa nyeri yang dialaminya. Dengan demikian, penilaian skala nyeri ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa skala nyeri dapat dinilai menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang merupakan instrument alat ukur skala nyeri yang paling



sering digunakan dan angka 4–6 memiliki arti nyeri sedang [13].

Penerapan yoga hamil dilakukan sebagai salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa solusi yang dapat dilakukan untuk membantu meringankan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil khususnya pada masa kehamilan trimester III yaitu dengan melakukan Yoga hamil (yoga selama kehamilan) yang mana ini merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil [11].

Penulis meminta persetujuan terlebih dahulu sebelum ibu melakukan yoga hamil, kemudian melakukan penilaian skala nyeri pada awal pertemuan dan akhir pertemuan, setelah itu barulah ibu hamil diajarkan tentang yoga hamil. Hal ini sejalan dengan penerapan *evidence based* yang telah dilakukan oleh Pangaribuan pada tahun 2023 yang menyebutkan bahwa prosedur awal untuk penerapan yoga hamil adalah meminta persetujuan (*informed Consent*) kepada pasien, setelah itu dilakukan penilaian nyeri punggung dengan menggunakan NRS. Selanjutnya ibu hamil akan diajarkan dan melakukan yoga hamil, setelah itu kembali dinilai nyerinya dengan menggunakan NRS [14].

Ibu diperbolehkan melakukan yoga hamil karena telah memenuhi syarat dilakukannya yoga tersebut, dimana ibu tidak mengalami komplikasi, tidak memiliki riwayat persalinan *premature* dan janin tumbuh serta berkembang dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang ada mengenai syarat yang harus dipenuhi ibu hamil untuk melakukan yoga adalah ibu hamil trimester III tidak mengalami komplikasi, tidak ada riwayat persalinan *premature*, dan pertumbuhan perkembangan janin sesuai dengan usia kehamilan [15].

Penerapan yoga hamil pada ibu dilakukan dengan 4 kali pertemuan yaitu pada tanggal 14, 18, 22 dan 27 Maret 2024 dengan durasi waktu kurang lebih 30 menit setiap pertemuan dan dilakukan di pagi hari. Sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa yoga antenatal dilakukan minimal sebanyak 4 kali pada ibu hamil trimester III [15]. Yoga hamil dilakukan

dengan waktu latihan selama kurang lebih 30-60 menit ke seluruh gerakan [11] dan yoga dapat dilakukan pada pagi atau sore hari [16].

Penulis mempraktekkan gerakan yoga hamil dan ibu dapat mengikutinya dengan baik dari pertemuan awal sampai akhir sehingga hal ini berbuah manis dan membuktikan bahwa gerakan tersebut dapat mengurangi nyeri punggung selama masa kehamilan trimester III. Hal ini sesuai dengan salah satu sumber yang memperagakan tentang beberapa gerakan yoga hamil yang aman untuk ibu hamil trimester I sampai III sehingga gerakan ini berguna untuk mengurangi nyeri serta pegal pada punggung maupun pinggang ibu [18].

## KESIMPULAN

Penerapan yoga hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung selama masa kehamilan trimester III berdasarkan *evidence based* di Puskesmas Kertamukti pada Ny. I G3P2A0 usia kehamilan 28 minggu > 2 hari dengan 4 kali pertemuan dan berdurasi kurang lebih 30 menit pada setiap pertemuan ternyata berpengaruh untuk mengurangi rasa nyeri punggung jika dilakukan dengan baik dan benar.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] [1] F. Enny, *BUKU AJAR ASUHAN KEHAMILAN DISERTAI DAFTAR TILIK*. Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Jl. Ringroad Barat No.63, Mlangi, Nogotirto, Sleman, Yogyakarta. 55292, 2017.
- [2] A. Mafikasari and R. I. Kartikasari, “Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III,” *Surya*, vol. 07, no. 02, pp. 26–34, 2015.
- [3] D. I. P. Puspo, “1, 2, 3 1),” no. August, pp. 1–13, 2021.
- [4] S. D. Manyozo, T. Nesto, P. Bonongwe, and A. S. Muula, “Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi,” *Malawi Med. J.*, vol. 31, no. 1, pp. 71–76, 2019, doi:

- 10.4314/mmj.v31i1.12.
- [5] Kemenkes RI, *Profil kesehatan indonesia 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2020.
- [6] Profil Kesehatan Jawa Barat, Ed., *Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020*. Bandung, 2020.
- [7] S. Pratama, A. Asnifatima, and R. Ginanjar, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Terhadap Postur Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengemudi Bus Pusaka Di Terminal Baranangsiang Kota Bogor Tahun 2018," *Promotor*, vol. 2, no. 4, pp. 313–323, 2019, doi: 10.32832/pro.v2i4.2245.
- [8] A. Prasetyawati, *Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. 2023.
- [9] A. Syintana, V. Hanako Murni Simanjuntak, R. Sinaga, M. Doddy Simanjuntak, and D. Cyntia Yun, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Aida Nospita," *Student Res. J.*, vol. 1, no. 6, 2023.
- [10] D. R. Amin, "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja," *J. Ilm. Ilmu Kebidanan Kandung.*, vol. 15, no. 3, pp. 348–353, 2023.
- [11] R. Rafika, "Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Kesehat.*, vol. 9, no. 1, p. 86, 2018, doi: 10.26630/jk.v9i1.763.
- [12] N. A. Fauziah<sup>1</sup>, R. Sanjaya<sup>2</sup>, and Riska Novianasari<sup>3</sup>, "PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III," *J. Matern. UAP (JAMAN UAP) Univ. Aisyah Pringsewu*, 2024.
- [13] S. Agustin, "Menilai Rasa Sakit dengan Skala Nyeri," 2022.
- [14] I. K. Pangaribuan, K. Lubis, S. Yanti, and L. Sibarani, "Pregnancy Exercises on Reducing Lower Back Pain In Pregnant Women Trimester II and III," *J. Matern. Child Heal. Sci.*, vol. 3, no. 2, pp. 95–100, 2023, doi: 10.36086/maternalandchild.v3i2.2041.
- [15] Y. S. Eken<sup>1</sup>, M. D. Listiyaningsih<sup>2</sup>, N. R. Susilowati<sup>3</sup>, Wina, and Erwinda<sup>4</sup>, "Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III," 2021.
- [16] P. Kumar, H. Shetty, H. Biliangady, and D. Kuma, "Efficacy of Yoga on Low Back Pain & Disability," *Int J Physiother*, vol. 3, no. 2, pp. 182–185, 2016.
- [17] L. Rulino, "8 Alat Pengkajian Nyeri Terpopuler Yang Mudah Digunakan," 2021.
- [18] Myfitdailydose, "SENAM HAMIL untuk Pegal Pinggang & Punggung Bawah | PRENATAL YOGA Trimester 1, 2, 3," 2022.