

EFEKTIFITAS GERAKAN PRENATAL YOGA (CAT AND COW POSE) TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER-III DI PMB

Tias Windi Alvita^{*1}, Agustin Budiasri², Anggi Saefira³

^{1,2,3} Akademi Kebidanan Alifa Pringsewu - Lampung

E-mail: tiaswindialvita@alifa.ac.id¹, agustinbudiasri@alifa.ac.id², anggisaefera@alifa.ac.id³

Abstrak

Nyeri punggung adalah masalah yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III, terutama karena perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung, sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Mengetahui efektivitas gerakan prenatal yoga (cat and cow pose) Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan atau desain penelitian merupakan kerangka acuan bagi peneliti untuk mengkaji hubungan antar variabel dalam suatu penelitian. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimental dan menggunakan rancangan Quasi-Experimental Dalam penelitian ini menggunakan analisis data univariat dan bivariat yang menggunakan uji Wilcoxon. Dalam penelitian ini terdapat 10 orang responden yang mengalami nyeri punggung yang datang ke Praktik Mandiri Bidan. Hasil uji Uji Wilcoxon pre test dan post test efektivitas gerakan prenatal yoga (cat and cow pose) terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III, p value $(0,011) < \alpha$ (alpha), artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III sebelum gerakan prenatal yoga (cat and cow pose) dan setelah dilakukan gerakan prenatal yoga (cat and cow pose). Hasil ukur pre test rata-rata skor adalah 1,90 sedangkan hasil ukur post test rata-rata skor adalah 1,10. Gerakan prenatal yoga (cat and cow pose) memiliki pengaruh terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III. Penelitian ini memberikan dukungan positif terhadap penggunaan gerakan prenatal yoga, terutama Cat and Cow Pose, sebagai strategi aman dan efektif dalam mengelola nyeri punggung pada ibu hamil yang berada pada trimester-III. Implementasi yang bijaksana dan pemantauan ahli diperlukan untuk memaksimalkan manfaat dan memastikan keselamatan ibu dan janin.

Keywords: Prenatal Yoga, Cat and Cow Pose, dan Nyeri Punggung.

PENDAHULUAN

Pada Trimester-III kehamilan, terjadi peningkatan beban pada tubuh ibu hamil, khususnya pada bagian punggung, karena beberapa faktor. Salah satunya adalah peningkatan berat badan selama kehamilan. Peningkatan berat badan ini menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan, yang kemudian menimbulkan tekanan tambahan pada bagian punggung dan pinggul (Wulandari, Ahadiyah & Ulya, 2020). Selain itu, perubahan hormonal seperti peningkatan hormon progesteron dan relaksin juga dapat menyebabkan perubahan postur tubuh dan meningkatkan risiko nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Ni'amah, 2020). Nyeri punggung yang terjadi pada masa ini dapat menjadi masalah umum yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan ibu hamil

Nyeri punggung adalah masalah yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III, terutama karena perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung, sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Fitriani, 2019). Beberapa

penyebab nyeri punggung pada ibu hamil trimester III meliputi peningkatan berat badan, perubahan hormonal, perubahan fisik, tekanan pada otot punggung; serta stres sendi. Selama kehamilan, terjadi peningkatan berat badan yang menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan, menimbulkan tekanan tambahan pada punggung dan pinggul (Wulandari, Ahadiyah & Ulya, 2020). peningkatan hormon progesteron dan relaksin selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan postur tubuh dan meningkatkan risiko nyeri punggung (Zulfiyah, 2016). Pertumbuhan janin yang semakin besar memberikan tekanan tambahan pada tulang belakang dan otot-otot sekitarnya, yang dapat menyebabkan peningkatan beban pada punggung (Marwiyah & Sufi, 2018). tekanan pada otot punggung atau pergeseran tulang belakang bawah juga dapat menjadi faktor penyebab nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Sry, Niar & Maskia, 2022). Stres sendi akibat perubahan otot tulang punggung juga dapat menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil (Amir, Hayu & Meysetri, 2023). Dengan memahami faktor-faktor diatas, penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan postur tubuh, melakukan latihan prenatal yoga atau senam hamil yang sesuai, serta memperhatikan gaya hidup sehat untuk mengurangi risiko nyeri punggung selama kehamilan trimester III.

Gerakan Prenatal Yoga Cat-Cow Pose merupakan salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Gerakan ini membantu melenturkan tulang belakang dan meningkatkan fleksibilitas otot punggung, sehingga dapat mengurangi nyeri punggung (Nurka, 2015; Purnani & Mu'alimah, 2021). Penelitian lainnya menyatakan apabila Gerakan ini membantu melenturkan tulang belakang dan meningkatkan fleksibilitas otot punggung, sehingga dapat mengurangi nyeri punggung (Wahyuni, 2023; Wulandari, Ahadiyah & Ulya, 2020). Prenatal yoga, khususnya gerakan Cat and Cow Pose, diakui memiliki potensi untuk meredakan ketegangan dan nyeri punggung pada ibu hamil. Latihan ini fokus pada perpaduan gerakan dan pernapasan yang dapat meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot inti, dan kesadaran tubuh. Dengan melakukan gerakan Cat-Cow Pose secara teratur, ibu hamil dapat mengurangi nyeri punggung dan mengurangi risiko nyeri punggung selama kehamilan trimester III.

Peningkatan kualitas hidup ibu hamil merupakan tujuan utama dalam perawatan prenatal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam menyediakan solusi yang dapat diterapkan secara luas untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Dengan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas gerakan prenatal yoga *cat-cow pose* pada tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III di Praktik Mandiri Bidan (PMB).

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan atau desain penelitian merupakan kerangka acuan bagi peneliti untuk mengkaji hubungan antar variabel dalam suatu penelitian. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimental dan menggunakan rancangan *Quasi-Experimental* Dalam penelitian ini menggunakan analisis data univariat dan bivariat yang menggunakan uji Wilcoxon. Dalam penelitian ini terdapat 10 orang responden yang mengalami nyeri punggung yang datang ke Praktik Mandiri Bidan

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 10 responden didapatkan hasil distribusi frekuensi efektifitas gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*) terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III di PMB tahun 2021.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III sebelum dilakukan Gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*) terhadap Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester-III di PMB

No	Tingkat Nyeri	F	(%)
1	Nyeri Berat	3	30
2	Nyeri Sedang	5	50
3	Nyeri Ringan	2	20
	Total	10	100

Dari data tersebut, mayoritas distribusi frekuensi tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester iii sebelum dilakukan gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*) terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III adalah nyeri sedang berjumlah 5 orang (50%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III setelah dilakukan Gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*) terhadap Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester-III di PMB

No	Tingkat Nyeri	F	(%)
1	Nyeri Berat	0	0
2	Nyeri Sedang	9	90
3	Nyeri Ringan	1	10
	Total	10	100

Dari data tersebut, mayoritas distribusi frekuensi tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester iii sebelum dilakukan gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*) terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III adalah nyeri sedang berjumlah 9 orang (90%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Efektifitas Gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*) terhadap Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester-III di PMB

No	Hasil Ukur	Rata-rata	<i>p</i> value
1	Pre Test	1,90	0.011
2	Post Test	1.10	

Dari data diatas, hasil uji Uji Wilcoxon *pre test* dan *post test* efektifitas gerakan prenatal yoga *cat and cow pose* terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III, *p* value (0,011) < α (alpha), artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III sebelum gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*) dan setelah dilakukan gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*). Hasil ukur pre test rata-rata skor adalah 1,90 sedangkan hasil ukur post test rata-rata skor adalah 1,10. Oleh karena tersebut dapat disimpulkan apabila gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*) memiliki pengaruh terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III.

Pengaruh Gerakan Prenatal Yoga (Cat and Cow Pose) terhadap Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester-III telah dibuktikan dalam beberapa penelitian. Sebuah penelitian di Depok Clinic menemukan bahwa prenatal yoga efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil

trimester III dengan menggunakan desain quasi-eksperimental (Franisia, Dahlan & Suralaga, 2022). Selain itu, penelitian di Desa Pesantunan Brebes juga menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Setyoputri & Ismiyati, 2023). Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan Visual Analog Scale (VAS) sebagai alat ukur (Wahyuni, 2023). Prenatal yoga mempunyai dampak positif terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, seperti yang dibuktikan oleh pengurangan rata-rata nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga (Rohaya, Geawanty, & Novita, 2021). Dengan melakukan latihan prenatal yoga, ibu hamil dapat merasakan peningkatan kenyamanan dan mengurangi keluhan nyeri punggung selama kehamilan trimester III. Diharapkan dengan melakukan latihan prenatal yoga, ibu hamil dapat memperoleh manfaat seperti mengurangi nyeri punggung dan mengurangi risiko nyeri punggung selama kehamilan trimester III. Studi-studi ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menjadi metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Diharapkan dengan melakukan latihan prenatal yoga, ibu hamil dapat merasakan peningkatan kenyamanan dan mengurangi keluhan nyeri punggung selama kehamilan.

Beberapa penelitian sebelumnya, menyatakan bila prenatal yoga memberikan manfaat yang signifikan pada kesejahteraan ibu hamil, terutama pada trimester III. Berikut adalah beberapa manfaat Prenatal Yoga pada kesejahteraan ibu hamil adalah mengurangi nyeri punggung, meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental, membantu perubahan posisi janin serta mengurangi ketidaknyamanan fisik. Prenatal Yoga telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Setyoputri & Ismiyati, 2023). Latihan yoga ini membantu melenturkan tulang belakang dan otot punggung, sehingga mengurangi ketidaknyamanan yang sering dialami. Melalui latihan Prenatal Yoga, ibu hamil dapat merasakan peningkatan kesejahteraan fisik dan mental. Yoga membantu dalam relaksasi, pernapasan, dan meningkatkan fleksibilitas tubuh (Ariyanti, et al., 2021). Prenatal Yoga dapat membantu mengubah posisi janin, seperti dari posisi sungsang, yang dapat mengurangi risiko komplikasi saat persalinan (Purnani & Mu'alimah, 2021). Yoga prenatal juga membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik seperti pegal-pegal, nyeri punggung, dan kelelahan yang sering dialami selama kehamilan (Ariyanti, et al., 2021). Dengan melakukan Prenatal Yoga secara teratur dengan bimbingan yang tepat, ibu hamil dapat memperoleh manfaat kesehatan signifikan selama kehamilan trimester III. Temuan ini mendukung gagasan bahwa gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*) dapat diimplementasikan sebagai bagian integral dari perawatan prenatal. Pelayanan kesehatan dapat mempertimbangkan untuk menyediakan program yoga (*cat and cow pose*) yang diarahkan secara khusus untuk ibu hamil sebagai opsi perawatan yang aman dan bermanfaat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang berjudul efektifitas gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*) terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III di PMB tahun 2021, hasil uji Uji Wilcoxon *pre test* dan *post test* efektifitas gerakan prenatal yoga *cat and cow pose* terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III, *p* value (0,011) < α (alpha), artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III sebelum gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*) dan setelah dilakukan gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*). Hasil ukur *pre test* rata-rata skor adalah 1,90 sedangkan hasil ukur *post test* rata-rata skor adalah 1,10. Oleh karena tersebut dapat disimpulkan apabila gerakan prenatal yoga (*cat and cow pose*) memiliki pengaruh terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester-III.

Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi terkait gerakan prenatal yoga pada ibu hamil dan praktisi kesehatan. Integrasi latihan ini dalam praktik sehari-hari ibu hamil dapat memberikan manfaat jangka panjang. Penelitian ini memberikan dukungan positif terhadap penggunaan gerakan prenatal yoga, terutama Cat and Cow Pose, sebagai strategi aman dan efektif dalam mengelola nyeri punggung pada ibu hamil yang berada pada trimester-III. Implementasi yang bijaksana dan pemantauan ahli diperlukan untuk memaksimalkan manfaat dan memastikan keselamatan ibu dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A.Y., Hayu, R., & Meysetri, F.R. (2023). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Terhadap Low Back Pain Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Setia Padang Pariaman. *E-Jurnal Medika Udayana*.
- Ariyanti, R., Noviani, D., Yulianti, I., & Gusriani, G. (2021). Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil Dengan Prenatal Gentle Yoga Dan Relaksasi Di Kelurahan Gunung Lingkas Tarakan. *selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*.
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Franisia, C.A., Dahlan, F.M., & Suralaga, C. (2022). The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Depok Clinic in 2022. *Science Midwifery*.
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*.
- Ni'amah, S.N. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati.
- Nurka, C. (2015). Reconstructing Obesity: Review of Reconstructing Obesity: The Meaning of Measures and the Measure of Meanings, by Megan B. McCullough and Jessica A. Hardin (Editors). *Fat Studies*, 4, 54 - 58.
- Purnani, W.T., & Mu'alimah, M. (2021). Effect of Prenatal Yoga on Changes in Fetal Position in Pregnancy. *Journal for Quality in Public Health*.
- Rohaya, R., Geawanty, G., & Novita, N. (2021). Effectiveness Prenatal Yoga on Back Pain of Pregnant Women in Third Trimester. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*.
- Setyoputri, Z.N., & Ismiyati, I. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Pesantunan Brebes. *Jurnal Ilmiah Maternal*.
- Sry, S.W., Niar, N., & Maskia, M. (2022). Studi Kasus Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Primigravida Dengan Nyeri Punggung Di Wilayah Kerja Puskesmas Anreapi. *Jurnal Berita Kesehatan*.
- Wahyuni, I. (2023). Yoga dalam Mengurangi Low Back Pain pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*.
- Wulandari, D.A., Ahadiyah, E., & Ulya, F.H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III.
- Zulfiyah (2016). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. D Masa Hamil Sampai Dengan Nifas Dan Kbd Di Bps Tutik Kurniawati Waru Gunung Surabaya.