

PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TM III

Sendy Firza Novilia Tono, S.ST., M.Tr.Keb¹

¹STIKES William Booth Surabaya.Jl.Cimanuk No.20 Surabaya

Email : sendyfirza@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan fisik yang dialami ibu hamil TM III salah satunya adalah bentuk punggung yang semakin lordosis yang mengakibatkan ibu hamil TM III akan mengalami sakit punggung dan jika tidak ditangani dengan baik dapat mempengaruhi kondisi ibu dan janin sehingga dapat menimbulkan komplikasi. Melakukan exercise selama kehamilan adalah metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan. Senam yoga merupakan salah satu pilihan manajemen untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh yoga terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental pre post control group design. Sebanyak 40 peserta dibagi rata menjadi 2 kelompok, untuk 20 responden per kelompok. Kelompok 1 mendapat intervensi senam yoga, sedangkan kelompok 2 sebagai kelompok kontrol. Perbedaan tingkat nyeri punggung dinilai dengan menggunakan uji-U Mann-Whitney. Rata-rata tingkat nyeri punggung yang dengan skala pengukuran NRS setelah diberikan intervensi adalah $2,35 \pm 0,67$ (nyeri ringan), sedangkan kelompok kontrol adalah $4,1 \pm 0,78$ (nyeri sedang). Sedangkan rata-rata tingkat nyeri punggung yang dengan menggunakan skala pengukuran VAS setelah intervensi adalah $23,5 \pm 6,70$ (nyeri ringan), sedangkan kelompok kontrol adalah $41 \pm 7,88$ (nyeri sedang). Hasil uji beda nyeri punggung menggunakan uji Mann-Whitney diperoleh nilai $p = 0,000$. Itu artinya yoga berpengaruh dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

Kata kunci: Yoga, Nyeri Punggung, Ibu hamil.

ABSTRACT

Physical changes experienced by TM III pregnant women, one of which is an increasingly lordotic back shape which results in TM III pregnant women will experience back pain and if not handled properly can affect the condition of the mother and fetus so that it can cause complications. Exercising during pregnancy is an effective non-pharmacological method for treating back pain during pregnancy. Yoga exercise is one of the management options to reduce back pain in pregnant women. The purpose of this study was to analyze the effect of yoga on the intensity of back pain in pregnant women. This study used a quasi-experimental pre post control group design. A total of 40 participants were divided equally into 2 groups, for 20 respondents per group. Group 1 received a yoga exercise intervention, while group 2 was the control group. Differences in back pain were assessed using the Mann-Whitney U-test. The average level of back pain with the NRS measurement scale after the intervention was 2.35 ± 0.67 (mild pain), while the control group was 4.1 ± 0.78 (moderate pain). While the average level of back pain using the VAS measurement scale after the intervention was 23.5 ± 6.70 (mild pain), while the control group was 41 ± 7.88 (moderate pain). The results of the different back pain test using the Mann-Whitney test obtained a p value of 0.000. That means that yoga has an effect on reducing back pain in TM III pregnant women.

Keywords: Yoga, Back Pain, Pregnant women.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang membahagiakan, namun banyak perubahan fisik dan psikis yang terjadi selama kehamilan, dan banyak ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil. Nyeri punggung adalah ketidaknyamanan yang sering dilaporkan pada wanita hamil. Secara global, lebih dari 50% ibu hamil mengeluh nyeri punggung. Di Indonesia, 20-80% ibu hamil mengeluh nyeri punggung. Nyeri punggung selama kehamilan sering mengakibatkan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas fungsional sehari-hari. Wanita hamil dengan nyeri punggung melaporkan gejala nyeri, kejang otot, dan gangguan fungsi selama aktivitas mereka sehari-hari. Jika nyeri punggung tidak ditangani dengan baik, maka dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup ibu hamil. Sakit punggung juga dapat menyebabkan cedera yang kambuh dan seringkali memburuk selama masa kehamilan. Mengelola nyeri punggung selama kehamilan diperlukan untuk mengurangi perasaan tidak nyaman. Manajemen farmakologis nyeri punggung bawah dikaitkan dengan peningkatan risiko komplikasi kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu hamil. Beberapa upaya pemerintah untuk menanggapi masalah ini termasuk mengajar kelas untuk ibu hamil tentang yoga selama kehamilan; namun, aktivitas selama kelas ini biasanya hanya berlangsung selama 15 -20 menit. Yoga merupakan pilihan terapi nonfarmakologis yang dapat mengurangi

nyeri. Latihan yoga melibatkan tubuh secara fisik, mental dan spiritual melalui latihan fisik, latihan pernapasan, latihan relaksasi, dan meditasi. Yoga telah terbukti memiliki manfaat fisik dan psikologis, seperti mengurangi sakit punggung, insomnia, depresi, kecemasan, dan stress menghilangkan ketegangan otot dan nyeri. Sebelumnya penelitian telah menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat berguna untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ketidaknyamanan ibu hamil dengan nyeri punggung setelah dilakukan intervensi yoga pada ibu hamil.

METODE

Penelitian eksperimen ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen semu, terdiri dari desain kelompok kontrol dengan tes pra dan pasca intervensi. Sebanyak 40 ibu hamil trimester III dibagi rata menjadi 2 kelompok, dengan 20 ibu hamil pada kelompok perlakuan dan 20 ibu hamil pada kelompok kontrol. Kelompok perlakuan mendapatkan senam konvensional dan yoga selama 2 kali seminggu selama 4 minggu. Sedangkan kelompok kontrol mendapat perlakuan senam hamil selama 2 kali seminggu selama 4 minggu.

Sakit punggung dilaporkan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dan Visual Analog Scale (VAS). Perbedaan antara 2 kelompok dinilai menggunakan uji U Mann-Whitney.

HASIL DAN DISKUSI

Karakteristik responden meliputi karakteristik umur, pekerjaan, paritas, berat badan, tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
Usia				
<20 tahun	3	15	2	10
21-35 tahun	17	85	18	90
> 35 tahun	0	0	0	0
Paritas				
Primigravida	5	25	6	30
Multigravida	15	75	14	70
Pekerjaan				
Bekerja	5	25	4	20
Tidak bekerja	15	75	16	18

Tabel 2 pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil

Variable	Pre	Post	P value
	Mean + SD	Mean + SD	
NRS			
Intervensi	7,1 ± 0,64	2.35 ± 0,67	0,000
Kontrol	6,85 ± 0,67	4,1 ± 0,78	
VAS			
Intervensi	69,5 ± 5,10	23,5 ± 6,70	0,000
Kontrol	69 ± 6,4	41 ± 7,88	

Man withney

Dari tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dengan menggunakan NRS, baik kelompok kontrol dan kelompok intervensi intensitas nyeri punggung berkurang secara signifikan setelah diberikan intervensi dibandingkan dengan sebelum intervensi ($p < 0,05$). Pengurangan rata-rata intensitas nyeri punggung pada kelompok intervensi adalah $2.35 \pm 0,67$, yang secara signifikan lebih besar pengurangan ($p = 0,000$) dari rata-rata pengurangan $4,1 \pm 0,78$ pada kelompok kontrol. Menggunakan VAS, baik kelompok kontrol maupun intervensi menunjukkan bahwa intensitas nyeri punggung berkurang secara signifikan setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi ($p < 0,05$).

Dari tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dengan menggunakan NRS, baik kelompok kontrol dan kelompok intervensi intensitas nyeri punggung berkurang secara signifikan setelah diberikan intervensi dibandingkan dengan sebelum intervensi ($p < 0,05$). Pengurangan rata-rata intensitas nyeri punggung pada kelompok intervensi adalah $2,35 \pm 0,67$, yang secara signifikan lebih besar pengurangan ($p = 0,000$) dari rata-rata pengurangan $4,1 \pm 0,78$ pada kelompok kontrol. Menggunakan VAS, baik kelompok kontrol maupun intervensi menunjukkan bahwa intensitas nyeri punggung berkurang secara signifikan setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi ($p < 0,05$). Pengurangan rata-rata intensitas nyeri punggung yang pada kelompok intervensi adalah $23,5 \pm 6,70$, yang merupakan pengurangan yang jauh lebih besar ($p = 0,000$) dari rata-rata pengurangan $41 \pm 7,88$ pada kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa yoga berpengaruh dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Selama kehamilan, yoga dapat meningkatkan kekuatan dan stamina, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi nyeri punggung dan pinggang. Dalam penelitian ini, senam yoga yang digunakan bertujuan untuk meregangkan dan mengendurkan otot-otot tubuh yang telah mengencang akibat

membesarnya ukuran perut ibu dan postur tubuh yang buruk. Gerakan yoga asana dapat merangsang interaksi antara sistem analgetik endogen dalam merespon sinyal nyeri. Sinyal nyeri dikirim ke kornu posterior medula spinalis, yang memulai reaksi kompleks untuk meningkatkan kesadaran akan kondisi pemicu nyeri, memungkinkan tubuh mengubah dan mengontrol persepsi nyeri sehingga nyeri tidak akan mengurangi gerakan sendi dan otot. Yoga asana sangat cocok untuk mengobati sakit punggung pada ibu hamil karena yoga asana mengutamakan perbaikan dan perbaikan struktur tubuh.

Latihan yoga secara teratur dapat menghasilkan kemampuan untuk berdiri lebih baik, berjalan lebih lama, dan berlari lebih cepat, tanpa mengalami rasa sakit. Fungsi dan khasiat yoga memungkinkan mereka yang melakukan yoga mengatasi masalah yang berkaitan dengan fungsi anatomi tubuh. Dengan melakukan beberapa pose peregangan otot-otot di punggung diregangkan dan ditekuk, memperlancar peredaran darah, yang dapat menghambat terjadinya nyeri dan meningkatkan kesadaran nyeri sehingga tubuh dapat lebih mudah merespon terjadinya nyeri. Aliran darah yang lancar dapat merangsang otak untuk melepaskan zat kimia pereda nyeri alami.

Dalam penelitian ini, yoga mampu secara signifikan menurunkan tingkat nyeri punggung bawah ($p=0,000$) bila dilakukan 2 kali seminggu selama 4 minggu. Penelitian sebelumnya tentang pendekatan pengobatan komplementer dan alternatif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan melaporkan bahwa terapi pijat (61,4%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%) dan chiropractic (36,6%) efektif.

Olahraga sering dianjurkan untuk meredakan nyeri punggung pada ibu hamil. Yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, dan yoga dapat meningkatkan kelenturan dan kenyamanan, selain dapat melancarkan peredaran darah dan mengurangi nyeri punggung, pegal-pegal, dan bengkak.

Latihan yoga secara teratur dapat menimbulkan sensasi nyeri ringan di beberapa bagian tubuh tetapi juga meningkatkan kesadaran dan kemampuan mengendalikan tubuh. Untuk menjaga kehamilan yang sehat, latihan yoga secara teratur, 1-2 kali seminggu, sangat dianjurkan. Frekuensi latihan yoga juga akan mempengaruhi penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Dalam penelitian ini, yoga dilakukan dua kali seminggu selama 4 minggu.

KESIMPULAN

Yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri punggung pada ibu hamil selama trimester ketiga

SARAN

Penelitian selanjutnya harus menambahkan variable lain untuk melakukan penelitian yang lebih komprehensif tentang efek yoga selama kehamilan khususnya pada trimester pertama atau kedua agar dapat melihat factor lain sebagai variable perincuh/ pengganggu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Carvalho MECC, Lima LC, Terceiro CA de L, dkk. Nyeri punggung bawah selama kehamilan. *Brasil J Anestesi (Ed bahasa Inggris)*. 67(3), 2017, 266-270. doi:10.1016/j.bjane.2015.08.014
- [2]. Punggung N, Ibu P, Trimester H, dkk. POSISI TIDUR DENGAN KEJADIAN BACK PAIN (NYERI PUNGGUNG) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III Apriliyanti Mafikasari*, Ratih Indah Kartikasari**. 2014.
- [3]. Tutup C, Sinclair M, Liddle D, McCullough J, Hughes C. Pengalaman wanita tentang nyeri punggung bawah dan/atau panggul (LBPP) selama kehamilan. *Kebidanan*. 37,

- 2016, 1-8.
doi:10.1016/j.midw.2016.03.13
- [4]. Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil.pdf.
- [5]. Hamdiah, Suwondo A, Hardjanti T, Soejoenoes A, Anwar M. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan, Tekanan Darah, Dan Denyut Jantung Janin Pada Ibu Pimigravida. 3(3), 2017, 246-254.
- [6]. Shindu. Yoga untuk kehamilan sehat, Bahagia dan penuh makna, seribugar. Mirza Pustaka. 2012, 50-98.
- [7]. Pravikasi, NK, Ani Margawati Mundarti. Perbedaan Senam Hamil dan Akupressur Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. ISSN: 2088-4435. Bhamada, JITK, 5(1), 2014.
- [8]. Kisner, C. dan Colby, LA. Dasar dan Teknik Latihan Terapi. FA Davis kompani. Plidelpia.2014
- [9]. Vermani E, Mitta R, Minggu A. Nyeri korset panggul dan nyeri punggung bawah pada kehamilan; ulasan.Pain 10(1) 2009, 60-71
- [10]. Jones L, Othman M, Dowswell T, Alfirevic Z, Gater S, Newburn M, dkk. Manajemen Nyeri Untuk Wanita di Perburuhan: ikhtisar tinjauan sistematis. 2012(3).