

Efektivitas *Yoga Poses* dalam Menurunkan *Low Back Pain* pada Ibu Hamil Trimester III

Bebi Lovita¹, Desi Pertiwi², Nurhasanah³, Sa'adah⁴, Veneranda Filisia Hemang⁵

^{1,2,4} Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda

^{3,5} Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda

Email: ¹bebylovita@gmail.com, ²desipertiwi15mm@gmail.com, ³nurhasanahmars@gmail.com,

⁴saadahmutiaramahakamm@gmail.com, ⁵venerandafilisia@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: nurhasanahmars@gmail.com

Article History:

Received Aug 27th, 2024

Revised Aug 29th, 2024

Accepted Aug 30th, 2024

Abstrak

Pelayanan komplementer pada ibu hamil diperlukan untuk menyediakan dukungan holistik, termasuk nutrisi, kesehatan mental, dan perawatan medis tambahan, untuk memastikan kesejahteraan ibu dan perkembangan janin yang optimal selama kehamilan. Data menunjukkan bahwa angka kejadian *low back pain* terjadi pada 70% ibu hamil. Survei lain menunjukkan bahwa 8 dari 10 ibu hamil trimester III mengalami keluhan *low back pain*. Salah satu upaya komplementer dalam mengurangi keluhan ini yaitu dengan melakukan *Yoga Poses*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas *Yoga Poses* dalam menurunkan keluhan *low back pain* pada ibu hamil trimester III di Kota Samarinda. Metode penelitian ini menggunakan *quasi experimental* pada rancangan *pretest posttest control group design* dengan jumlah sampel 34 responden ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata pada keluhan *low back pain* sebelum dan sesudah intervensi. P-value budaya *patient safety* sebesar 0,001 sedangkan pada buku sebesar 0,134. Berdasarkan nilai mean bahwa intervensi penerapan *Yoga Poses* efektif menurunkan *low back pain* pada ibu hamil Trimester III di Kota Samarinda.

Kata Kunci : Efektivitas, *Yoga*, *Low Back Pain*, Kebidanan, Komplementer

Abstract

Complementary services for pregnant women were necessary to provide holistic support, including nutrition, mental health, and additional medical care, to ensure the well-being of the mother and optimal fetal development during pregnancy. Data showed that the incidence of low back pain occurred in 70% of pregnant women. Another survey indicated that 8 out of 10 third-trimester pregnant women experienced complaints of low back pain. One of the complementary efforts to reduce this complaint was by practicing Yoga Poses. The objective of the research was to determine the effectiveness of Yoga Poses in reducing low back pain complaints among third-trimester pregnant women in Samarinda City. This research used a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design involving 34 third-trimester pregnant women respondents. The results showed a significant difference in the average low back pain complaints before and after the intervention. The P-value for the patient safety culture was 0.001, while for the book, it was 0.134. Based on the mean values, the intervention of applying Yoga Poses was effective in reducing low back pain among third-trimester pregnant women in Samarinda City.

Keyword : Effectiveness, *Yoga*, *Low Back Pain*, Midwifery, Complementer

1. PENDAHULUAN

Low back pain merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi selama kehamilan yaitu adanya nyeri punggung di area lumbosacral. Hal ini dapat menjadi pengalaman yang tidak nyaman bagi ibu hamil dan dapat mempengaruhi kualitas hidup serta kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Faktor-faktor seperti perubahan postur tubuh, peningkatan beban pada tulang belakang, dan perubahan hormon selama kehamilan dapat berkontribusi pada munculnya *low back pain* (Syalfina, 2022). Mengingat pembatasan penggunaan obat selama kehamilan, penting untuk mengeksplorasi terapi non-farmakologis yang aman dan efektif dalam mengurangi gejala *low back pain* pada ibu hamil (Putri, 2023; Armayanti, 2023; Resmi, 2020; Amir, 2022).

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi *low back pain* pada ibu hamil dilaporkan cukup tinggi, dengan angka kejadian mencapai 50-70%. Data lain menunjukkan bahwa sekitar 70% ibu hamil sering mengalami *low back pain* sejak awal trimester hingga puncak saat memasuki trimester II dan III. Survey menunjukkan bahwa 8 dari 10 ibu hamil memiliki keluhan *low back pain*. Risiko *low back pain* pada kehamilan selanjutnya sangat tinggi setelah ada riwayat *low back pain* yang tidak diatasi pada kehamilan sebelumnya (Alkaf, 2019; Manyozo, 2019). Salah satu alternatif yang efektif adalah yoga, sebuah praktik yang menggabungkan gerakan tubuh, pernapasan, dan meditasi.

Sejumlah penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas yoga dalam mengurangi *low back pain* pada ibu hamil, dengan hasil yang menjanjikan. Sebuah studi pre-eksperimental menyimpulkan bahwa yoga dapat mengurangi intensitas dan frekuensi *low back pain* pada ibu hamil trimester III (Rahayu, 2023). Penelitian lain menemukan bahwa ibu hamil yang mengikuti kelas yoga secara teratur mengalami peningkatan signifikan dalam kenyamanan punggung bagian bawah dan kemampuan fungsional dibandingkan dengan kelompok kontrol. Studi ini menunjukkan bahwa yoga dapat memberikan manfaat yang nyata dalam mengurangi gejala *low back pain* dan meningkatkan kualitas hidup selama kehamilan (Franisia, 2022). Selain itu, penelitian klinis lainnya juga mendukung efektivitas yoga dalam mengurangi *low back pain* pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam program yoga menghasilkan penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri punggung bagian bawah dan peningkatan fungsi fisik (Mustofa, 2023). Meskipun bukti-bukti ini menunjukkan potensi yang besar dari yoga sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi *low back pain* pada ibu hamil, masih diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat dan sampel yang lebih besar untuk memvalidasi temuan ini secara menyeluruh.

Terapi komplementer merujuk pada penggunaan metode non-konvensional sebagai pelengkap atau alternatif untuk perawatan medis konvensional, dengan tujuan meningkatkan kesehatan secara holistik. Terapi komplementer seperti yoga, akupunktur, dan pijat prenatal dapat mengurangi stres, meningkatkan tidur, mengurangi ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, serta memperbaiki suasana hati dan kesejahteraan emosional ibu hamil, secara menyeluruh mendukung kesehatan dan kenyamanan selama masa kehamilan (Syalfina, 2022; Asdi, 2022; Anggraini, 2023; Lestari, 2020).

Yoga Poses merupakan latihan yang dirancang khusus bagi ibu hamil trimester III untuk memperkuat otot-otot inti, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan, dan meningkatkan kenyamanan selama trimester terakhir kehamilan. Beberapa pose yang direkomendasikan termasuk *Pigeon Pose*, *Cat-Cow Stretch*, dan *Standing Forward Bend*. Yoga Poses diharapkan mampu menjadi alat implementasi yang murah, mudah, efektif, dan efisien dalam menurunkan keluhan *low back pain* pada ibu hamil trimester III di Kota Samarinda. Yoga Poses mendukung kemandirian kesehatan

melalui peningkatan kualitas kesehatan ibu hamil yang akan menghasilkan generasi baru yang sehat demi terwujudnya akselerasi penurunan angka kematian ibu dan anak di Indonesia.

Studi literatur menunjukkan bahwa usia, paritas dan jenis aktivitas sehari-hari berpengaruh terhadap kejadian *low back pain* dan *body relaxation* pada ibu hamil trimester III (Arummega, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi secara signifikan pada *low back pain* ibu hamil yaitu usia, jenis pekerjaan, paritas dan index massa tubuh (Amin, 2023). Penelitian quasi eksperimen menunjukkan bahwa ada pengaruh kinesiotapping dalam menurunkan nyeri punggung dengan penggunaan selama 4 hari (Sulastri, 2022). Penelitian serupa menunjukkan bahwa intervensi kinesiotapping mampu menurunkan tingkat *low back pain* pada ibu hamil trimester III (Rohman, 2023). Beberapa hasil studi kasus seperti menunjukkan bahwa upaya pelayanan komplementer seperti kompres hangat dan *prenatal massage* mampu menurunkan rasa *low back pain* pada ibu hamil (Lestaluhu, 2022). Penelitian lain mendukung bahwa upaya komplementer mampu membantu meningkatkan produksi ASI (Lovita, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas yoga mampu membantu menurunkan keluhan kehamilan dan kecemasan pada ibu hamil trimester III (Yuniza, 2021).

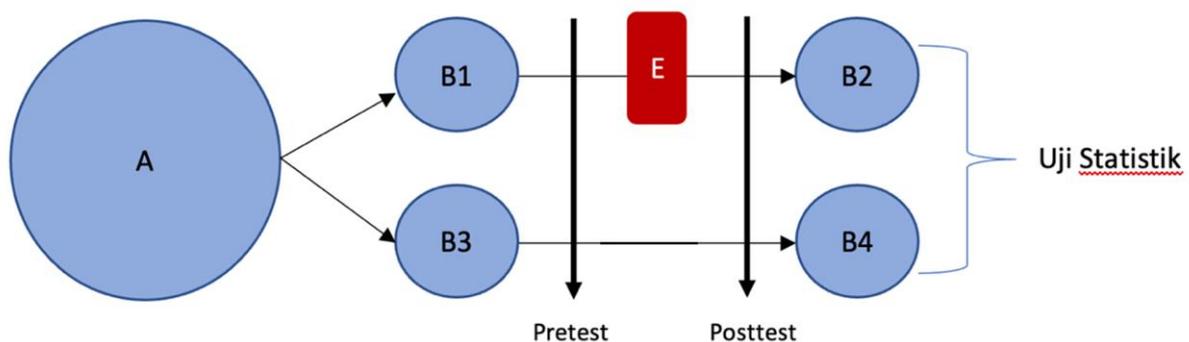
Berdasarkan uraian beberapa penelitian tersebut, menunjukkan bahwa terapi komplementer cukup berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan keluhan *low back pain* pada ibu hamil trimester III. Namun, belum ada penelitian yang menguji tentang implementasi Yoga dalam menurunkan *low back pain* pada ibu hamil. Maka, **kebaruan** dalam penelitian ini yaitu menerapkan komplementer berupa Yoga Poses dalam menurunkan keluhan *low back pain* pada ibu hamil trimester III.

Rumusan permasalahan pada penelitian ini yaitu bagaimana efektivitas Yoga Poses terhadap penurunan keluhan *low back pain* pada ibu hamil trimester III di Kota Samarinda?

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Penelitian ini membagi responden menjadi 2 (dua) kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan intervensi Yoga Poses. Kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan intervensi. Adapun gambaran rancangan penelitian, sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan :

- A : Sampel penelitian yang telah memenuhi kriteria inklusi
- B1 : Kelompok Eksperimen sebelum dilakukan intervensi
- B2 : Kelompok Eksperimen setelah dilakukan intervensi
- B3 : Kelompok Kontrol tidak dilakukan intervensi
- B4 : Kelompok Kontrol tidak dilakukan intervensi
- E : Intervensi Yoga Poses

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester ketiga yang ada di Kota Samarinda. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik proporsional *random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

Adapun kriteria inklusi, yaitu :

- 1) Ibu dengan usia kehamilan lebih dari 27 minggu;
- 2) Memiliki keluhan *low back pain*;
- 3) Ibu yang berdomisili di Kota Samarinda minimal 6 bulan yang dibuktikan dengan keberadaan KTP;
- 4) Telah menjalani pemeriksaan kehamilan minimal 2 (dua) kali;
- 5) Termasuk dalam kehamilan yang normal;
- 6) Bersedia menjadi responden

Adapun kriteria eksklusi, yaitu :

- 1) Ibu dengan usia kehamilan 0 - 27 minggu;
- 2) Tidak memiliki keluhan *low back pain*;
- 3) Ibu yang berdomisili di Kota Samarinda kurang dari 6 bulan;
- 4) Belum menjalani pemeriksaan kehamilan minimal 2 (dua) kali;
- 5) Termasuk dalam kehamilan yang tidak normal;
- 6) Bersedia menjadi responden.

Penentuan jumlah sampel merujuk pada rumus sampel penelitian eksperimen sederhana yang dikembangkan oleh Supranto (2000) dengan mengantisipasi kemungkinan subyek terpilih yang *drop out, loss to follow up*, atau subyek yang tidak taat maka dilakukan koreksi [28]:

$$n = \frac{n}{1 - f} = \frac{15}{1 - 0,1} = 17$$

Keterangan :

n = besar sampel yang dihitung

f = perkiraan proporsi *drop out*

Berdasarkan perhitungan diatas, maka sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak 17 responden sehingga total responden sebanyak 34 orang.

2.3 Instrumen Penelitian

Instrumen pengukuran keluhan *low back pain* dalam pretest dan posttest mengacu pada pemeriksaan *Oswestry Disability Index for Low Back Pain* yang dirancang untuk memberikan informasi mengenai bagaimana nyeri punggung yang dialami telah memengaruhi kemampuan untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Pertanyaan yang diberikan terdiri dari 10 (sepuluh) item, mengenai:

- 1) Intensitas nyeri;



- 2) Perawatan pribadi;
- 3) Mengangkat beban;
- 4) Berjalan;
- 5) Duduk;
- 6) Berdiri;
- 7) Tidur;
- 8) Kehidupan sosial;
- 9) Traveling/perjalanan;
- 10) Perubahan tingkat nyeri.

Responden dipersilakan untuk menjawab setiap bagian di masing-masing kotak dengan cara mengisi jawaban yang paling menggambarkan masalah yang dihadapi. Tiap jawaban memiliki skor 0,1,2,3,4,5. Jika seluruh 10 bagian selesai, skor dihitung sebagai berikut:

$$\frac{\text{Total Nilai}}{50} \times 100 = \dots \%$$

Adapun selanjutnya akan dilakukan pengkategorian dari *low back pain* yang dirasakan oleh ibu hamil trimester ketiga, sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori *Low Back Pain* pada Ibu Hamil Trimester Ketiga

Persentase	Kategori LBP	Penjelasan
0 – 20	Tidak	Pasien dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa terganggu oleh rasa nyeri
21 – 40	Ringan	Pasien mulai merasakan nyeri dan mulai kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti duduk, mengangkat barang, dan berdiri
41 – 60	Sedang	Nyeri terasa sepanjang waktu dan aktivitas sehari-hari mulai terganggu karena rasa nyeri
61 - 80	Berat	Nyeri yang timbul mengganggu seluruh aktivitas sehari-hari
81 - 100	Sangat Berat	Pasien sudah sangat tersiksa oleh nyeri yang timbul

2.4 Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data pada penelitian menggunakan program komputer melalui proses *editing*, *coding*, dan *cleaning data*. Pada proses pengujian hipotesis, analisis data menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) terbaru melalui 2 (dua) tahap berikut, yaitu:

1) Analisis Univariat

Analisis univariat akan menggambarkan hasil penelitian pada tiap variabel penelitian yaitu deskripsi profil responden (usia, pendidikan terakhir, kehamilan beberapa), deskripsi hasil kelompok eksperimen, dan deskripsi hasil kelompok kontrol.

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat akan menganalisis perbedaan/pengaruh antar variabel. Analisis perbedaan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji statistik T sampel berpasangan (*Paired sample test*) dan untuk menilai pengaruh Yoga Poses menggunakan uji T sampe tidak berpasangan (*independent sample test*) dengan nilai alpha 5% yang sebelumnya akan dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji alternatif akan digunakan jika variabel tidak berdistribusi

normal menggunakan uji statistik non parametrik yaitu *wilcoxon signed rank test* dan *mann whitney*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan selama bulan Juni – Juli 2024 di puskesmas di Kota Samarinda. Adapun hasil yang diperoleh dari penelitian ini, yaitu :

3.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan terakhir, dan lama bekerja dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Pendidikan Terakhir, dan Lama Bekerja

Variabel	Jumlah	%
Usia		
Remaja 12-25	21	62
Dewasa 26-45	13	38
Lansia >46	0	0
Pendidikan Terakhir		
≤ SMP	8	23
SMA	11	32
> Sarjana	15	45
Status Gravida		
Primigravida	12	35
Multigravida	22	65

Berdasarkan tabel 1, diperoleh bahwa mayoritas responden pada penelitian ini berusia remaja (62%), memiliki tingkat pendidikan minimal Sarjana/setara (45%), dan multigravida (65%). Karakteristik responden ditinjau dari usia menunjukkan bahwa sebanyak 62% responden berusia remaja yaitu pada rentang usia 12-25 tahun, sebanyak 38% responden berusia dewasa dengan rentang usia 26-45 tahun, dan tidak ada responden berusia lansia dengan usia lebih dari 46 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor usia berhubungan secara signifikan dengan kejadian kehamilan risiko tinggi. Usia memengaruhi cara berfikir yang baik sehingga akan berkaitan dengan proses pengambilan keputusan pada kehidupan (Ratnaningtyas, 2023; Utomo, 2023).

Karakteristik pendidikan responden berdasarkan pendidikan terakhir menunjukkan bahwa sebanyak 23% responden memiliki pendidikan terakhir minimal SMP yaitu pendidikan wajib 9 tahun, sebanyak 32% responden memiliki pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA), sebanyak 45% responden memiliki tingkat pendidikan Sarjana dan sederajat. Penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Tingkat pendidikan berhubungan dengan pengetahuan yang ada pada dirinya mengenai masalah yang spesifik. Sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya dalam menjaga kesehatan terutama selama kehamilan (Suyani, 2020).

Karakteristik responden terakhir adalah gravida yaitu berapa kali ibu telah hamil saat penelitian ini dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 35% responden adalah

primigravida yaitu ibu yang hamil pertama kali. Sebanyak 65% responden adalah multigravida yaitu ibu yang hamil lebih dari satu kali. Status gravida memengaruhi secara signifikan dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Umumnya ibu yang belum pernah melahirkan (*primigravida*) mengakui bahwa mengalami cemas saat akan melahirkan karena tidak ada pengalaman sebelumnya menjadi seorang ibu (Sharaby, 2019; Hastanti, 2021). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa status gravida berpengaruh secara signifikan dengan kejadian *emesis gravidarum* (Suryaningrum, 2019).

3.2 Perbedaan Keluhan *Low Back Pain* Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil analisis menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal menggunakan uji Shapiro-Wilk sehingga uji statistik yang digunakan dalam analisis komparatif ini adalah *independent sample t-test*. Kelompok A adalah kelompok yang diberikan intervensi berupa *Yoga Poses*. Kelompok B adalah kelompok yang tidak diberikan intervensi *Yoga Poses*. Adapun hasil analisis perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada dua kelompok tersebut tertuang pada tabel 2 dan tabel 3 dibawah ini.

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Keluhan *Low Back Pain* (LBP) Kelompok A

Tingkat LBP	Kelompok A		<i>p-value</i>
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Ringan	4 (23.5%)	11 (64.7%)	0.001
Sedang	7 (41.2%)	5 (29.5%)	
Berat	6 (35.3%)	1 (5.8%)	

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2 diatas, diperoleh bahwa sebelum dilakukan intervensi *Yoga Poses*, responden yang memiliki keluhan *low back pain* ringan yaitu sebesar 23,5%. Setelah dilakukan intervensi *Yoga Poses*, jumlah responden yang memiliki keluhan *low back pain* ringan meningkat menjadi 64,7%. Terjadi perubahan pula pada responden yang memiliki keluhan *low back pain* sedang yaitu sebelum intervensi sebanyak 41,2% lalu menurun menjadi 29,5% setelah dilakukan intervensi. Perubahan lainnya terjadi pada responden yang memiliki keluhan *low back pain* berat sebelum intervensi sebanyak 35,3% dan menurun menjadi 5,8% setelah dilakukan intervensi *Yoga Poses*. Uji statistik menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata dengan *p-value* sebesar 0.001.

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Keluhan *Low Back Pain* Kelompok B

Tingkat LBP	Kelompok B		<i>p-value</i>
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Ringan	5 (29.4%)	2 (11.7%)	0.134
Sedang	6 (35.3%)	8 (47.1%)	
Berat	6 (35.3%)	7 (41.2%)	

Kelompok B adalah kelompok kontrol yang tidak dilakukan intervensi namun diberikan penilaian awal berupa *pretest* dan penilaian akhir berupa *post test*. Durasi penilaian *pretest* dan *post test* dilakukan dengan durasi yang sama dengan kelompok A yaitu 1 bulan. Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3 diatas, diperoleh bahwa responden yang memiliki tingkat *low back pain* ringan saat *pretest* adalah sebanyak 29,4 dan menurun jumlahnya sebanyak 11,7 saat dilakukan *post test*. Responden yang memiliki tingkat keluhan *low back pain* sedang saat *pretest* sebanyak 35,3% dan meningkat jumlahnya ketika dilakukan penilaian akhir sebanyak 47%. Responden dengan tingkat *low*

back pain berat saat *pretest* sebanyak 35,3% dan mengalami peningkatan jumlah sebanyak 41,2 saat *post test*. Uji statistik menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata dengan *p-value* sebesar 0.134.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan prenatal yoga. Hal ini pun sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa prenatal yoga bermanfaat untuk menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Simanjuntak, 2022; Girsang, 2022).

Yoga menurunkan keluhan *low back pain* pada ibu hamil melalui berbagai mekanisme fisiologis dan psikologis. Pertama, yoga melibatkan latihan peregangan dan penguatan otot-otot inti, termasuk otot-otot punggung, perut, dan panggul. Penguatan otot-otot ini membantu menopang tulang belakang dan memperbaiki postur tubuh, sehingga mengurangi beban pada punggung bawah. Yoga meningkatkan fleksibilitas otot dan jaringan ikat di sekitar punggung dan panggul, sehingga mengurangi kekakuan dan ketegangan yang sering menyebabkan *low back pain*. Pose-pose yoga tertentu, seperti *cat-cow* atau *child's pose*, dirancang khusus untuk melepaskan ketegangan pada punggung bawah dan meningkatkan sirkulasi darah, yang dapat membantu mengurangi rasa sakit. Yoga melibatkan teknik pernapasan dan meditasi yang efektif dalam mengurangi stres. Stres dapat memperburuk LBP dengan menyebabkan ketegangan otot yang berlebihan. Dengan mengurangi stres, yoga membantu mengurangi ketegangan ini dan secara keseluruhan meningkatkan kesejahteraan mental, yang secara tidak langsung berkontribusi pada pengurangan rasa sakit. Secara keseluruhan, kombinasi dari peningkatan kekuatan, fleksibilitas, dan pengurangan stres menjadikan yoga sebagai metode yang efektif untuk mengurangi *low back pain* pada ibu hamil (Saputri, 2023; Lubis, 2024).

3.3 Efektivitas Yoga Poses dalam Penurunan Keluhan *Low Back Pain*

Tabel 4. Perbedaan Keluhan *Low Back Pain* Post Test pada Kelompok A dibandingkan dengan Kelompok B

Kelompok	Mean	SD	<i>p-value</i>
A	47.0	2.1	0.001
B	62.0	2.9	0.134

Hasil analisis pada tabel 4 diatas menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0.001 yang mengindikasikan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara pemberian intervensi *Yoga Poses* dibandingkan tanpa pemberian intervensi. Nilai mean pada intervensi *Yoga Poses* lebih rendah (47.0) dibandingkan tanpa intervensi (62.0) yang mengindikasikan bahwa adanya penurunan keluhan *low back pain* pada kelompok yang diberikan intervensi *Yoga Poses* dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi *Yoga Poses*. Sehingga diperoleh bahwa pemberian intervensi *Yoga Poses* lebih efektif menurunkan keluhan *low back pain* dibandingkan dengan tanpa intervensi *Yoga Poses*.

Hasil ini sejalan dengan penelitian lain bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam yoga yang artinya prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Oktavia, 2023; Franisia, 2022).

Penelitian telah menunjukkan adanya hubungan signifikan antara yoga dan penurunan *low back pain* pada ibu hamil trimester III. Implementasi yoga secara teratur selama beberapa minggu mampu menunjukkan penurunan yang lebih besar dalam intensitas *low back pain* dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan yoga. Efek ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme, termasuk penguatan otot-otot inti, perbaikan postur, dan pengurangan stres psikologis, yang semuanya dapat membantu mengurangi beban pada tulang belakang (Rahayu, 2023; Patni,

2023).

Penelitian mengindikasikan bahwa frekuensi dan durasi yoga memainkan peran penting dalam efektivitas intervensi ini. Ibu hamil yang melakukan yoga setidaknya tiga kali seminggu selama minimal 30 menit cenderung mengalami penurunan yang signifikan dalam *low back pain*. Selain itu, jenis-jenis pose yoga tertentu yang fokus pada peregangan otot punggung bagian bawah dan panggul terbukti lebih efektif. Secara keseluruhan, bukti yang ada menunjukkan bahwa yoga adalah intervensi yang efektif dan aman untuk mengurangi *low back pain* pada ibu hamil trimester III, yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan kenyamanan selama kehamilan (Patni, 2023).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini yaitu Yoga Poses efektif menurunkan keluhan *low back pain* pada ibu hamil trimester III di Kota Samarinda. Rekomendasi yang diberikan yaitu Yoga Poses dapat diterapkan pada ibu hamil trimester III di Kota lainnya di seluruh Indonesia. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan upaya komplementer lainnya dalam menurunkan keluhan ibu hamil trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset dan Teknologi dan LLDIKTI XI yang telah memberikan dukungan dana sehingga penelitian ini dapat terlaksana. Terima kasih kepada STIKES Mutiara Mahakam Samarinda. Terima kasih kepada para ibu hamil Trimester III di Kota Samarinda yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkaf S, Zullisetiana EF, Masturah F, Muslimah SU. Risk Factors Analysis of Low Back Pain in Pregnancy. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2019;6(3):115–23.
- Amin DR. Analisis faktor – faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu Hamil di desa karang raharja. *Jurnal Ilmiah Obsgin*. 2023;15(3):348–53.
- Amir AY. Edukasi Senam Hamil Terhadap Intensitas Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Setia Padang Pariaman. *Jurnal Abdimas Sainatika*. 2022;4(2):119–22.
- Anggraini RD, Ariestantia DR, Lovita B, Feridiana V. Effect Of The Combination Of" Master Herbs" As A Complementary Effort To Improve Sleep Quality for Postpartum Mothers. *Bunda Edu-Midwifery Journal*. 2023;6(2):170–5.
- Armayanti LY, Wardana KEL, Pratiwi PP, Pranata GKAW. Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. 2023;7(2):116–22.
- Arummega MN, Rahmawati A, Meiranny A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin*. 2022;9(1):14–30.
- Asdi K, Suswati S, Hastuty YD, Lovita B. Perawatan Postpartum Dengan Minuman Jamu Kunyit Asam Menurut Perspektif Budaya Jawa Di Desa Bagan Batu Kecamatan Bagan Sinembah Rokan Hilir Riau Tahun 2021. In: *Repository Jurnal Nasional Dosen Terpublikasi Tahun 2022*. 2022.

- Franisia CA, Dahlan FM, Suralagi C. The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Depok Clinic in 2022. *Science Midwifery*. 2022;10(3):2075–81.
- Girsang RY. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok. *Bunda Edu-Midwifery Journal*. 2022;5(2):86-93.
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*. 2021;3(2):167–178.
- Lestaluhu V. Studi Kasus Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan (JBd)*. 2022;2(2):96–103.
- Lestari TRP. Pencapaian status kesehatan ibu dan bayi Sebagai salah satu perwujudan keberhasilan program kesehatan ibu dan anak. *Kajian*. 2020;1(1):75–89.
- Lovita B. Pengaruh Seduhan Teh Daun Bangun-Bangun Terhadap Produksi Asi Di Desa Selayang Wilayah Kerja Puskesmas Selesai Kecamatan Selesai Kabupaten Langkat Tahun 2018. In: *Koleksi Karya Ilmiah Perpustakaan Politeknik Kesehatan Medan*. 2019.
- Lubis RC, Br Saragih PW. The Effect of Yoga Exercises on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Bunda Tessa Pratama Clinic. *JMN*. 2024; 6(1):339-44.
- Manyozo SD, Nesto T, Bonongwe P, Muula AS. Nyeri punggung bawah selama kehamilan: Prevalensi, faktor risiko dan hubungan dengan aktivitas sehari-hari pada wanita hamil di perkotaan Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*. 2019;31(1):71–6.
- Mustofa LA. Prenatal Gentle Yoga to Reduce Back Pain Intensity in Pregnant Women. *FALETEHAN Health Journal*. 2023;10(3):245–52.
- Oktavia N, Pramesti AP, Setyani RA. The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain Intensity of Third-Trimester Pregnant Women in Surakarta. *Jpurnal of Community Empowerment for Health*. 2023;6(3):139-143.
- Patni, Kalpana & Sinha, Gaurav. An Analytical Review on Health Benefits of Prenatal Yoga for Mother and Foetus. *International Journal of Ayurveda and Pharma Research*. 2023;11(1):46-52. 10.47070/ijapr.v11iSuppl1.2667.
- Putri DA, Novita A, Hodijah S. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb D Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *SENTRI*. 2023;2(2):292–7.
- Rahayu B. Prenatal Yoga to Relief Back Pain among Pregnant Women. *EMBRIO*. 2023;15(1):28–33.
- Resmi DC, Tyarini IA. Pengaruh Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2020;10(1):56–61.
- Ratnaningtyas MA, Indrawati F. Karakteristik Ibu Hamil dengan Kejadian Kehamilan Risiko Tinggi. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*. 2023;7(3):334-344.
- Rohman F, Machmudah M. Penerapan kinesiotapping terhadap low back pain pada kehamilan trimester III. *Holistic Nursing Care Approach*. 2023;3(2):44–51.
- Saputri IN, Nurianti I, Octaviariny R. Edukasi Pelaksanaan Senam Yoga dalam Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pengmas Kestra*. 2023;3(1):38-41
- Sharaby SA, Ellatef MABA. Effect of Self-Care Guidelines on Low Back Pain among Pregnant Women. *Evidence Based Nursing Research*. 2019;1(3):147-156.
- Simanjuntak MK. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Advancing Nursing and Health Sciences*. 2022;3(2):19-24.
- Sulastri M, Nurakilah H, Marlina L, Nurfikah I. Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*. 2022;18(2):145–51.

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 7; Nomor 2; Tahun 2024; Halaman 576-586

E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

- Suryaningrum KC, Titisari I, Mediawati M. Hubungan antara Status Gravida dan Usia Ibu dengan Kejadian Emesis Gravidarum. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2019;7(2):342-348.
- Suyani. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Status Pekerjaan dengan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2020;8(1):19-28.
- Syalfina AD, Priyanti S, Irawati D. Studi Kasus: Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 2022;8(1):35-42.
- Utomo D, Cuciati, Risnanto. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2023;7(2):303-308.
- Yuniza Y, Tasya T, Suzanna S. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. 2021;8(2):78-84.