

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL  
TRIMESTER III  
(Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)**

**Avinta Mega Octavia<sup>1</sup> Ruliati<sup>2</sup>**

12STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

<sup>1</sup>email : [avinta.mega@gmail.com](mailto:avinta.mega@gmail.com), <sup>2</sup>email : [nengruliati@gmail.com](mailto:nengruliati@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Nyeri punggung merupakan gangguan yang umum terjadi pada kehamilan, ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung sebelumnya. Untuk mengatasi nyeri punggung dapat dilakukan senam yoga yang bermanfaat membentuk postur tubuh yang tegap, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung. **Tujuan** untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. **Metode penelitian** ini adalah *pra eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang yang berjumlah 51 ibu hamil. Sampel berjumlah 45 ibu hamil di ambil secara *purposive sampling*. *Variable independent* adalah senam yoga dan *variable dependent* adalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating* dengan analisa data *spearman Rank*. **Hasil** penelitian menunjukkan sebelum dilakukan senam yoga hampir dari setengah ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 44,4% berjumlah 20 responden kemudian setelah dilakukan senam yoga hampir dari setengah ibu hamil dengan skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak 48,9% berjumlah 22 responden. Uji statistik *Spearman rank* menunjukan bahwa  $\square$  value = 0,001 <  $\alpha$  (0,05) sehingga  $H_1$  diterima. **Kesimpulan** penelitian ini ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. **Saran** Diharapkan ibu hamil agar mengikuti jika ada pelaksanaan senam yoga pada kelas ibu hamil, yang bermanfaat untuk mengatasi nyeri punggung, jika tidak ada maka ibu hamil dapat menerapkan sendiri dirumah.

**Kata Kunci :** senam yoga, nyeri punggung ibu hamil Trimester III

**THE EFFECT OF YOGA GYMNASTICS ON THE BACK PAIN OF PREGNANT  
WOMEN IN 3<sup>RD</sup> TRIMESTER  
(In The Village Of Bandung, Sub-District Of Diwek, Jombang Regency)**

**ABSTRACT**

**Introduction** Back pain was a common disorder which occurred in pregnancy, pregnant women might have had a history of previous back pain. In order to overcome back pain could be done by yoga gymnastics which which was beneficial to form a strong posture, purifying the central nerves found in the spine. **This research** aimed to know the effect of yoga gymnastics on the back pain of pregnant women in 3<sup>rd</sup> trimester in the village of Bandung, sub-district of Diwek, Jombang regency. This research type was pre-experimental with the design of one group pretest posttest design. **The populations** of this research were all third trimester pregnant women in Bandung Village, Diwek Subdistrict, Jombang Regency which amounted to 51 pregnant women. The samples were 45 pregnant women which were taken by purposive sampling. The independent variable was yoga gymnastics and the dependent variable was back pain of pregnant women in 3<sup>rd</sup> trimester. The research instrumen used a

*questionnaire. Data processing used editing, coding, scoring, tabulating with data analysis of spearman Rank. The research result showed that's before being conducted yoga gymnastics almost a half of pregnant women experienced back pain with scale 2 (a little more pain) as many as 44,4% with 20 respondent while after being conducted yoga gymnastics almost a half of pregnant women experienced back pain with scale 1 (little pain) as many as 48,9% with 22 respondent. The statistical test of Spearman rank showed that's  $\square$  value =  $0,001 < \alpha (0,05)$  so  $H_1$  was accepted. **The conclusion** of this research, there was an effect of yoga gymnastics on the back pain of pregnant women in 3<sup>rd</sup> trimester in the village of Bandung, sub-district of Diwek, Jombang regency. It was expected for pregnant women to follow if there would be yoga gymnastics, which would be useful to overcome back pain, if there are not pregnant women can do self in home.*

**Keywords :** *yoga gymnastics, back pain of pregnant woman in 3<sup>rd</sup> Trimester*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami, dimana terjadi perubahan- perubahan pada wanita selama kehamilan normal dan bersifat fisiologis (Manuaba, 2010, 111). Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Varney, 2006, 52).

Nyeri punggung selama kehamilan bervariasi sekitar 35-60%. Diantara semua wanita hamil, ternyata 47-60% melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5-7 bulan (Triyana, 2013, 67). Di Indonesia penelitian yang dilaksanakan oleh Suharto 2001, menjelaskan bahwa dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47% mengalami nyeri tulang belakang. Di Provinsi Jawa Timur diperkirakan sekitar 65 % dari 100% ibu hamil masih mengalami nyeri punggung (Hakiki, 2010, 22).

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulangtulang, terutama didaerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Dan sering terjadi karena titik dan keseimbangan ibu berubah dari kondisi

semula. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Kantonis, 2011, 60).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di Dusun Randu Lawang, Desa Bandung, Kecamatan Diwek pada tanggal 20 Maret 2018, peneliti melakukan wawancara didapatkan data bahwa dari 9 orang ibu hamil trimester III terdapat 7 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009, 67). Dan senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi, 2014, 32).

Berdasarkan latar belakang data di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM

III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang” pada tahun 2018.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini, menggunakan rencana penelitian *experimental* dengan jenis penelitian ini menggunakan *praeksperimental* yaitu penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variabel dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat (Hidayat, 2010, 32). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group-test pra-post test design*, ciri tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi. Kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2016, 53). Populasi pada penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang sebanyak 51 ibu hamil. Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi yaitu 45 ibu hamil. Dengan menggunakan *sampling purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel untuk tujuan tertentu yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri (Notoatmojo, 2010, 45). Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating* dengan analisa data *spearman Rank*.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

#### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

No	Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	<20 tahun	8	17,3
2	20-35 tahun	31	68,9
3	>36 tahun	6	13,3
Total		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli 2018.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 69,9% (30 responden)

#### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SD SMP	5	11,1
2		15	33,3
3	SMA/SMK	22	48,9
4	PT	3	6,7
Total		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli 2018.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden berpendidikan SMA/SMK yaitu 48,9% (22 responden)

#### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	IRT	29	64,4
2	Wiraswasta	9	20,0
3	Swasta	7	15,6
4	PNS	0	0
Total		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli 2018.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja IRT yaitu 64,4% (29 responden)

#### 4. Karakteristik Reponden Berdasarkan Paritas

Tabel 4 Karakteristik frekuensi Responden Berdasarkan Paritas Ibu Hamil Trimester III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.

No	Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Primipara	9	20,0
2.	Multipara	24	53,3
3	Grandmulti para	12	26,7
Jumlah		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli 2018.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berparitas multipara yaitu 53,3% (24 responden).

#### 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah Mengangkat Beban Yang Berat

Tabel 5 Karakteristik frekuensi Responden Berdasarkan Pernah Mengangkat Beban Yang Berat pada Ibu Hamil Trimester III DiDesa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.

No	Mengangkat beban berat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Belum Pernah	37	82,2
2.	Sudah Pernah	8	17,8
Jumlah		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli 2018.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden belum pernah mengangkat beban yang berlebihan yaitu 82,2% (37 responden).

#### 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Membungkuk Berlebihan

Tabel 6 Karakteristik frekuensi Responden Berdasarkan membungkuk berlebihan Ibu Hamil Trimester III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.

No	Membungkuk berlebihan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Belum Pernah	36	80,0
2.	Sudah Pernah	9	20,0
Jumlah		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli 2018.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden belum pernah membungkuk yang berlebihan selama hamil yaitu 36 responden (80,0%).

#### 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Informasi

Tabel 7 Karakteristik frekuensi responden berdasarkan informasi tentang senam yoga pada Ibu Hamil Trimester III DiDesa Bandung, Kecamatan Bandung, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.

	Informasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Ya	4	8,9
2.	Tidak	41	91,1
Jumlah		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli 2018.

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden belum pernah tahu informasi senam yoga yaitu 91,1% (41 responden)

#### 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi

Tabel 8 Karakteristik frekuensi responden berdasarkan sumber informasi tentang senam yoga pada Ibu Hamil Trimester III DiDesa Bandung, Kecamatan Bandung, Kabupaten Jombang bulan Juli 2018.

No	Sumber Informasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Petugas Kesehatan	0	0
2	Media Elektronik	0	0
3	Media Cetak	3	75,0
4	Teman, saudara, kaser	1	25,0
Total		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli 2018.

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian kecil responden tahu sumber informasi senam yoga dari media cetak yaitu 75,0% (3 responden).

### Data Khusus

1. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam yoga

Tabel 9 Frekuensi intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan tindakan senam yoga pada Ibu Hamil Trimester III

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	-	-
2	1 (sedikit nyeri)	10	22,2
	2 (sedikit lebih nyeri)	20	44,4
4	3 (lebih nyeri)	15	33,3
5	4 (sangat nyeri)	-	-
	5 (nyeri sangat hebat)	-	-
Total		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli, 2018.

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan nyeri punggung sebelum dilakukan tindakan senam yoga pada ibu hamil trimester III dengan jumlah 45 responden, hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) dengan 44,4% (20 responden).

2. Intensitas nyeri punggung ibu hamil setelah dilakukan tindakan senam yoga.

Tabel 10 Frekuensi intensitas nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga pada Ibu Hamil Trimester III.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	10	22,2
2	1 (sedikit nyeri)	22	48,9
	2 (sedikit lebih nyeri)	13	28,9
4	3 (lebih nyeri)	-	-
5	4 (sangat nyeri)	-	-
	5 (nyeri sangat hebat)	-	-
Total		45	100,0

Sumber : Data Primer Juli, 2018.

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan nyeri punggung setelah dilakukan tindakan senam yoga pada ibu hamil trimester III dengan jumlah 45 responden, hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak 22 responden (48,9%).

3. Pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga.

Tabel 11 Tabulasi silang pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga

Inten sitas Nyeri	Sebelum dilakukan senam yoga		Sesudah dilakukan senam	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
0	-	-	10	22,2
1	10	22,2	22	48,9
2	20	44,4	13	28,9
3	15	33,3	-	-
4	-	-	-	-
5	-	-	-	-
Total	45	100,0	45	100,0
Uji statistik $\chi^2$ value $0,001 < \alpha$ (0,05).				

Sumber : Data Primer Juli, 2018.

Berdasarkan tabulasi silang sebelum dan setelah dilakukan senam yoga pada tabel 11 yaitu, sebelum dilakukan senam yoga ada 20 responden (44,4 %) dengan nyeri FPS-R nomor 2 (sedikit lebih nyeri) , dan setelah dilakukan senam yoga ada 22 responden (48,9%) dengan nyeri FPS-R nomor 1 (sedikit nyeri).

Berdasarkan tabel 11 di atas dan menurut uji statistik *Spearman Rank* pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan  $\chi^2$  value adalah  $0,001 < \alpha$  (0,05). Bila  $\chi^2$  value  $< \alpha$  (0,05) berarti ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima. Jadi kesimpulannya ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

## PEMBAHASAN

### 1. Nyeri punggung sebelum tindakan senam yoga pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan tabel 9 nyeri punggung sebelum dilakukan tindakan senam yoga pada ibu hamil trimester III dengan jumlah 45 responden, hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala

2 (sedikit lebih nyeri) dengan jumlah 20 responden (44,4%).

Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung di masa lalu Nyeri punggung sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Ibu hamil mencondongkan perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang menimbulkan rasa nyeri (Varney, 2006, 82).

Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan sehingga bisa menimbulkan kelelahan, yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian punggung.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden berpendidikan SMA/SMK yaitu 48,9% (22 responden)

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan suatu masalah (Notoatmodjo, 2003, 72).

Walaupun pendidikan terakhir sebagian SMA/SMK, ibu hamil belum mengetahui akan manfaat senam yoga untuk kehamilannya, dan juga kurangnya informasi tentang senam yoga pada ibu hamil.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja IRT yaitu 64,4% (29 responden)

Salah satu penyebab nyeri punggung adalah pekerjaan ibu rumah tangga, hal ini karena aktivitas ibu sehari-hari di rumah. Sehingga menyebabkan adanya kesalahan dalam tulang punggung ataupun cidera pada pinggang (Ai Yeyeh, 2009, 99).

Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III dikarenakan ibu hamil terlalu banyak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, ketika ibu hamil harus mengurus rumah tangga, serta kurang beristirahat.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berparitas multipara yaitu 53,3% (24 responden). Semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka resiko terjadinya nyeri punggung lebih besar dibandingkan wanita hamil primigravida karena primigravida belum pernah mengalami peregangan sebelumnya (Varney, 2014, 78).

Menurut peneliti ibu yang melahirkan lebih dari satu kali beresiko mengalami nyeri punggung karena otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden belum pernah mengangkat beban yang berlebihan yaitu 82,2% (37 responden).

Mengangkat beban berat dapat mengakibatkan tulang belakang, pada bagian bawah, mengalami pembebanan dan penekanan sehingga mengakibatkan rasa ngilu atau nyeri di bagian punggung. Nyeri terjadi karena kelelahan otot maupun tertekannya akar saraf akibat rusaknya jaringan pembungkus diskus intervertebralis (Suharto, 2005, 10).

Menurut peneliti selain mengangkat beban berat faktor lain yang menyebabkan nyeri punggung yaitu aktifitas yang berlebihan seperti mengurus pekerjaan rumah tangga sehingga ibu merasakan kelelahan yang berdampak pada nyeri punggung.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden belum pernah membungkuk yang berlebihan selama hamil yaitu 36 responden (80,0%). Postur tubuh yang tidak ergonomis dan aktivitas tubuh yang kurang baik merupakan salah satu penyebab terjadinya

nyeri punggung, ada hubungan yang bermakna antara faktor risiko sikap tubuh membungkuk dengan sudut  $20^{\circ}$ - $45^{\circ}$  (fleksif sedang) dengan nyeri punggung bawah. (Adnan, 2002,12)

Menurut peneliti ibu hamil yang mengalami nyeri punggung tidak semua dipengaruhi oleh membungkuk yang berlebihan, bisa dipengaruhi oleh aktifitas fisik yg berlebihan atau berat seperti melakukan pekerjaan rumah tangga, dapat menimbulkan rasa lelah.

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden belum pernah tahu informasi senam yoga yaitu 91,1% (41 responden)

Semakin banyak orang menggali informasi dari media cetak maupun media elektronik, maka wawasan yang dimiliki semakin meningkat dan merubah pola mereka dalam melakukan penanganan terhadap masalahnya (Notoatmodjo, 2007, 69).

Menurut peneliti responden belum banyak yang mengetahui informasi senam yoga dikarenakan masih banyaknya masyarakat yang belum tahu tentang senam yoga.

## 2. Nyeri punggung setelah tindakan senam yoga pada ibu hamil

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa nyeri punggung setelah dilakukan tindakan senam yoga pada ibu hamil trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang dengan jumlah 45 responden, hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 1 (sedikit nyeri) berjumlah 22 responden (48,9%).

Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009, 69). Senam yoga pada kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester

III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi, 2014, 32). Tujuan senam yoga adalah 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 (Lebang, 2015, 11).

Menurut peneliti senam yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya. Dengan persiapan ibu hamil mengenakan pakaian yang longgar, berlatih tanpa alas kaki diatas senam yoga, menjaga perut agar tidak terlalu kenyang dan lapar, berlatih dipagi hari atau sore hari ketika perut kosong. Dilakukan 1 minggu 1-2 kali dengan durasi waktu 1-2 jam selama 3 minggu, dan minum air yang banyak.

3. Pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil pada trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga.

Berdasarkan tabel 11 tabulasi silang Pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga yaitu, sebelum dilakukan senam yoga ada 20 responden (44,4 %) dengan nyeri FPS-R nomor 2 (sedikit lebih nyeri) dan setelah dilakukan senam yoga ada 22 responden (48,9%) dengan nyeri FPS-R nomor 1 (sedikit nyeri).

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *Spearman Rank* dengan taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan  $\chi^2$  value adalah  $0,001 < \alpha$  (0,05). Bila  $\chi^2$  value  $< \alpha$  (0,05) berarti ada pengaruh terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Dengan demikian  $H_1$  diterima. Jadi kesimpulannya ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Senam yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal senam yoga adalah 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. Kemudian langkah-langkah senam yang dimulai dari kesadaran nafas senam yoga yang terdiri dari nafas alami, nafas perut, nafas penuh. Langkah kedua yaitu pemanasan kesadaran penuh yang terdiri dari gerakan pemanasan leher. Langkah ketiga yaitu gerakan inti senam yoga terdiri dari gerakan postur anak, postur peregangan kucing peregangan kucing mengalir, postur harimau, postur berdiri, postur segitiga, postur berdiri merentang tubuh bagian samping dan postur segitiga (Lebang, 2015, 17).

Menurut peneliti senam yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan durasi selama 1-2 jam dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

### Saran

1. Bagi responden  
Diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti apabila ada pelaksanaan senam yoga pada saat kelas ibu hamil supaya bisa menerapkan senam yoga yang bermanfaat untuk nyeri punggung.



2. Bagi tempat penelitian  
Diharapkan tempat penelitian memberikan wadah untuk tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mengikuti pelatihan senam yoga supaya bidan dapat menerapkan senam yoga pada kelas ibu hamil.
3. Bagi dosen STIKES ICME  
Diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan untuk pengabdian masyarakat untuk dosen D4 kebidanan.
4. Bagi peneliti selanjutnya  
Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang senam yoga. Yaitu menganalisis manfaat lain senam yoga yaitu pengaruh senam yoga terhadap ibu nifas.

### Kepustakaan

- Adnan, S. 2002. Hubungan Antara Sikap Tubuh Saat Bekerja Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Perajin Plat Logam Di Citerep Kab.Bogor (Skripsi) UI Jakarta [Http: // www.digilik.uc.edu](http://www.digilik.uc.edu) diakses pada tanggal 16 Juli 2016
- Ai Yeyeh, Rukiyah dkk. *Asuhan Kebidanan I ( Kehamilan )*. Cetakan Pertama.Jakarta: Trans Suharto. 2005. Penatalaksanaan Fisioterapi pada Nyeri Pinggang Bawah Aspesifik akibat Joint Block Thoracal dan Lumbal, Cermin Dunia Kedokteran No. 146, 2005. Akademi Fisioterapi Departemen Kesehatan RI. MakassarInfo Media; 2009.
- Devi M, Sulaiman, Rosnani, Jawiah. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal kedokteran dan kesehatan, volume 1, no. 1, Oktober 2014;47-53
- Hakiki, 2010 *Nyeri Tulang Belakang Selama Kehamilan*.(di akses pada tanggal 9 Maret 2018) dari :<http://forikes-ejournal.com>
- Hidayat A, 2010 *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta : Health Books.
- Katonis, P. A. Kampouroglow, A. Aggelopoulus, K. Kakavelakis, S. Lykoudis, A. Makrriannakis, K.
- Alpantaki. *Pregnancy-related low back pain*. Hippokratia Medical Journal, 15(3): 205-210. 2011 Juli-September. <http://www.ncbi.nih.gov>
- Manuaba, IBG, dkk. 2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan KB*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : RinekaCipta
- Notoatmojo, Soekidjo.2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka cipta. Jakarta.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis, Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sindhu, Pujiastuti (2009). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga : Daily Practice*. Bandung : Penerbit Qanita
- Suharto. 2005. Penatalaksanaan Fisioterapi pada Nyeri Pinggang Bawah Aspesifik akibat Joint Block Thoracal dan Lumbal, Cermin Dunia Kedokteran No. 146, 2005. Akademi Fisioterapi Departemen Kesehatan RI. Makassar.
- Triyana,Yani Firda. 2013.*Panduan Klinik Kehamilan dan Persalinan*. Jogjakarta: P.MEDIKA
- Varney, H 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV*. Jakarta. EGC

Varney, Helen, 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Edisi 14. Jakarta EGC