

## Studi Literatur: Efektifitas Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Rita Ade Swastika<sup>1✉</sup>, Ida Prijatni<sup>2</sup>, Dian Aby Restanty<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Akademi Kesehatan Rustida Banyuwangi, Indonesia

<sup>2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

[ritaade948@gmail.com](mailto:ritaade948@gmail.com)

**MAJORY**  
*Malang Journal of Midwifery*

### Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil berupa nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah olahraga selama kehamilan, salah satunya senam yoga. Yoga dalam kehamilan menggambarkan postur-postur khusus dan teknik-teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektifitas senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III. Studi literatur ini diperoleh dari penelusuran artikel penelitian ilmiah dari rentang 2010-2020 dengan menggunakan *google scholar*. Hasil studi literatur didapatkan 244 artikel, yang setelah dilakukan proses *identification, Screening, eligibility* dari 244 artikel terdapat 9 artikel yang sesuai kriteria inklusi peneliti. Dari 9 jurnal tersebut dapat disimpulkan bahwa senam yoga efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil TM III. Senam yoga dapat menghasilkan hormon endorfin yang memicu rasa nyaman, senang, dan bahagia yang diproduksi oleh sistem syaraf pusat dan kelenjar hipofisis, hormon endorfin berfungsi untuk meredakan nyeri karena hormon tersebut dapat memblokir reseptor opioid yang dapat menghambat sinyal pengahantar rasa sakit.

**Kata kunci:** senam yoga, nyeri punggung, ibu hamil

### Abstract

*Back pain is one of the discomforts of pregnant women in the form of pain that occurs in the lumbosacral area. One way to reduce discomfort is exercise during pregnancy, one of which is yoga. Yoga in pregnancy describes specific postures and techniques that are beneficial to expectant mothers and help relieve discomfort caused by bodily changes during pregnancy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of yoga exercise on back pain for pregnant women with TM III. This literature study was obtained from searching scientific research articles from the 2010-2020 range using Google Scholar. The results of the literature study obtained 244 articles, which after the identification, screening, and eligibility process from 244 articles there were 9 articles that matched the researcher's inclusion criteria. From these 9 journals, it can be concluded that yoga exercise is effective in reducing back pain for pregnant women with TM III. Yoga exercise can produce endorphins that trigger feelings of comfort, pleasure, and happiness produced by the central nervous system and pituitary gland, endorphins function to relieve pain because these hormones can block opioid receptors which can block pain-conducting signals.*

**Keywords:** *yoga exercise, back pain, pregnant women*



## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai persalinan (Manuaba, 2010). Selama hamil ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan (Manuaba, 2010). Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung bawah. Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan ibu hamil trimester III sering kali mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah 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). Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan pada ligamen-ligamen, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil (June, 2010).

Nyeri punggung merupakan masalah yang sering terjadi pada kehamilan khususnya trimester III kehamilan. Fenomena nyeri pada bagian punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan dikalangan ibu hamil, bervariasi dari 50%-80%. Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan sering mengangkat beban berat. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Apabila saat ibu hamil mengalami nyeri punggung tetap melakukan aktivitasnya intensitas nyeri

tersebut akan bertambah (Mochtar, Rustam, 2009). Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Wahyuni dkk, 2015).

Status kesehatan ibu sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu tingkat aktifitas bagi ibu hamil bukan hanya pekerjaan atau aktifitas pekerjaan keluar rumah, tetapi juga pekerjaan atau aktivitas sebagai ibu rumah tangga termasuk aktivitas sehari-hari di dalam rumah (Berliana, 2012)

Dari hasil penelitian pada ibu hamil TM III diberbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilan. Berdasarkan hasil penelitian (Ariyanti, 2012), didapatkan bahwa sebesar 68% ibu hamil TM III mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang dan 32% ibu hamil TM III mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Di provinsi Jawa Timur pada tahun 2015 diperkirakan sekitar 65 % dari 100% ibu hamil TM III masih mengalami *back pain* (nyeri punggung) (Mafisari, Kartikasari, 2015). Dampak dari nyeri punggung tersebut jika tidak teratasi maka ibu hamil akan mengalami gangguan rasa nyaman yang dapat mengakibatkan stress, insomnia, dan gangguan tidur (Murkoff, Heidi, 2006). Oleh karena itu nyeri punggung pada wanita hamil perlu dicegah dan ditangani. Salah satu upaya untuk mengatasi nyeri punggung tersebut yaitu dengan dipijat perlahan, diberi koyo, atau dengan berbaring. Dari sekian ibu hamil yang mengalami nyeri punggung enggan melakukan aktivitas ibu rumah tangga.



Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan adalah dengan melakukan aktifitas penunjang yakni olahraga selama kehamilan salah satunya yaitu senam yoga (Ross et al, 2013).

Yoga merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Yoga dalam kehamilan menggambarkan postur-postur khusus dan teknik-teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Yoga merupakan sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh (Sindhu, 2009). Melakukan olahraga yoga dapat melenturkan otot punggung, dapat memperlancar peredaran darah tubuh, karena dengan melakukan pose-pose yoga dapat merangsang otot-otot pada punggung. Saat melakukan senam yoga selama kehamilan dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada otot-otot, dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamentum panggul, pinggul dan otot kaki sehingga membantu mengurangi rasa nyeri pada *low back pain* dan saat senam yoga merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin dimana hormon endorfin disini memicu rasa nyaman, senang dan bahagia yang diproduksi oleh sistem saraf pusat dan kelenjar hipofisis. Hormon endorphin berfungsi untuk meredakan nyeri karena hormon tersebut dapat memblokir

reseptor opioid yang terdapat pada sel-sel syaraf yang pada akhirnya akan menyebabkan terganggunya penghantar sinyal rasa sakit (Bangun, 2018).

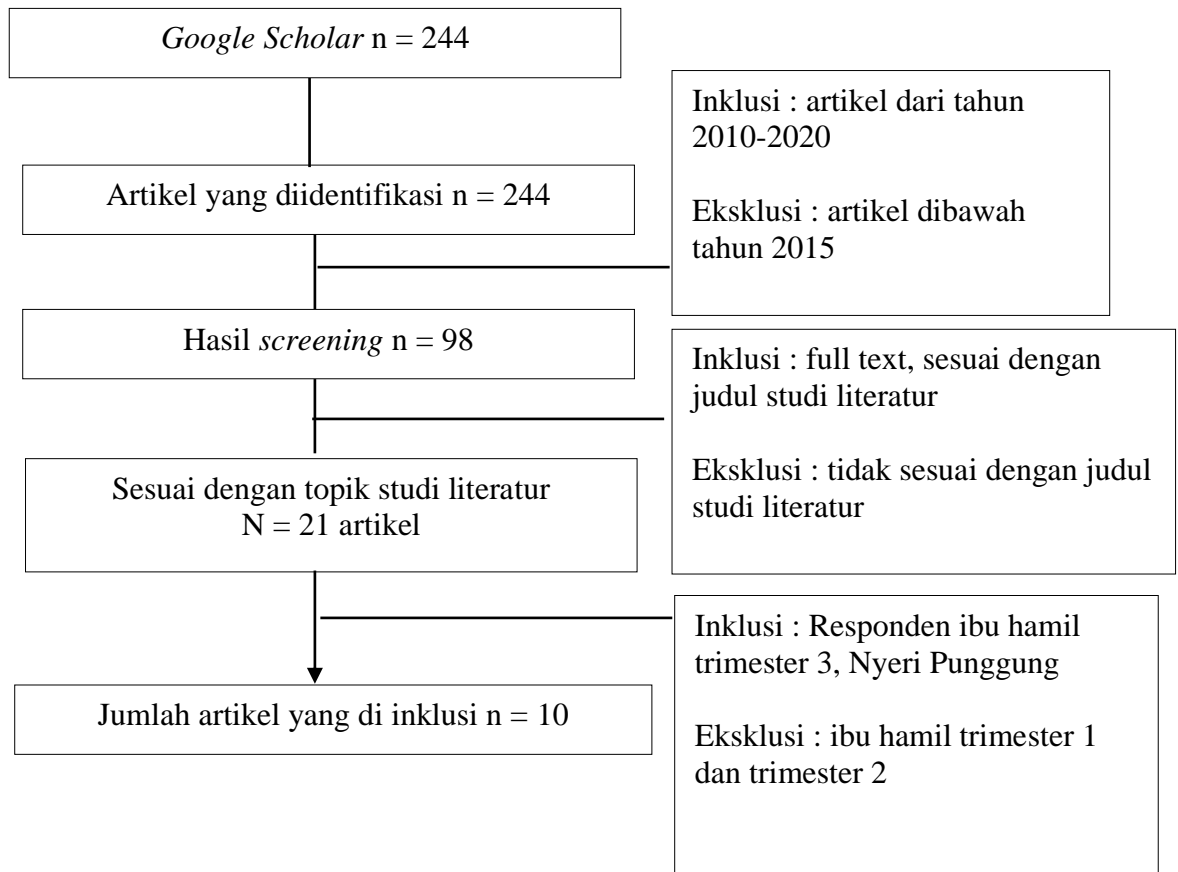
## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian studi literatur. Penelitian literatur adalah merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku-buku, majalah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian.

Penelitian Studi literatur ini diperoleh dari penelusuran artikel penelitian-penelitian ilmiah dari rentang tahun 2010-2020 dengan menggunakan database *Google Scholar*. Pencarian pada database dengan memasukkan kata kunci “Senam Yoga” AND “Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III” hasilnya ditemukan 244 artikel penelitian. Dari total Sekitar 244 artikel penelitian nanti akan dilakukan *identification, screening, Eligibility* melalui kriteria inklusi dan eksklusi yang menghasilkan 9 artikel jurnal.

Data-data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif dilakukan dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta yang kemudian disusul dengan analisis, tidak semata-mata menguraikan, melainkan juga memberikan pemahaman dan penjelasan secukupnya, kemudian dibandingkan dan di analisis.





Gambar 1. Diagram *Flowchart* Pencarian Artikel

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Penelusuran Artikel

| No | Penulis, Tahun                                     | Judul  | Tujuan Penelitian   | Hasil  |
|----|--|--|---|--|
| 1  | 1. Dewi,<br>2. Suharyo<br>3. Runjati<br>Tahun 2017 | Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PKM Kalikajar 1 Kabupaten Wonosobo | Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil TM III | Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung punggung ibu hamil TM III. Nyeri punggung sebelum di lakukan senam yoga ibu mengalami nyeri sedang, terdapat penurunan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga nyeri punggung dengan skor 1,43 termasuk nyeri ringan |
| 2  | 1.Sri Tanjung<br>2.Yuni                            | Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada  | Untuk mengetahui pengaruh yoga  | Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung punggung ibu hamil TM III.   |



| No | Penulis, Tahun                     | Judul   | Tujuan Penelitian  | Hasil   |
|----|------------------------------------|---|--|---|
|    | Fitriani<br>Tahun 2019             | Ibu Hamil TM III Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal  | terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil TM II III  | Nyeri punggung sebelum di lakukan senam yoga ibu mengalami nyeri sedang, terdapat penurunan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga nyeri punggung dengan skor 1,5 termasuk nyeri ringan  |
| 3  | Kiki<br>Wulandari<br>Tahun 2019    | Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III Di Studio Yoga Bhavana Sleman Yogyakarta Tahun 2019              | Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil TM III  | Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung punggung ibu hamil TM III. Nyeri punggung sebelum di lakukan senam yoga ibu mengalami nyeri sedang, terdapat penurunan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga menjadi nyeri ringan.                |
| 4  | Avinta<br>Mega<br>Tahun 2018       | Pengaruh Senam Yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III  | Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil TM III  | Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung punggung ibu hamil TM III. Nyeri punggung sebelum di lakukan senam yoga ibu mengalami nyeri sedang, terdapat penurunan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga menjadi tidak nyeri                  |
| 5  | Kartika<br>Alinawati<br>Tahun 2018 | Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Mlati Ii Sleman Tahun 2018 | Untuk mengetahui pengaruh terapi yoga prenatal terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Mlati II | Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung punggung ibu hamil TM III. Nyeri punggung sebelum di lakukan senam yoga ibu mengalami nyeri sedang, terdapat penurunan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga menjadi nyeri Sedang dengan skor 2,2 |



| No | Penulis, Tahun  | Judul   | Tujuan Penelitian  | Hasil  |
|----|---|---|--|--|
|    |   |   | Sleman<br>Yogyakarta<br>Tahun 2018   |  |
| 6  | 1. Nazilla Nugraheni<br>2. Romdiyah<br>Tahun 2019   | Efektifitas perlakuan senam hamil dan perlakuan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil | Untuk mengetahui efektifitas yoga hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil                                | Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung punggung ibu hamil TM III. Nyeri punggung sebelum di lakukan senam yoga ibu mengalami nyeri sedang, terdapat penurunan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga menjadi nyeri ringan dengan skor 1,71 |
| 7  | 1. Nur Alfi<br>2. Riona Sanjaya<br>3. Riska Novianasari<br>Tahun 2020   | Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III                   | untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III | Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung punggung ibu hamil TM III. Nyeri punggung sebelum di lakukan senam yoga ibu mengalami nyeri sedang, terdapat penurunan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga menjadi nyeri ringan                  |
| 8  | 1. Salva Dwi Kosayriyah<br>2. Kholisotini<br>3. Zainal Munir<br>4. Handoko FR<br>5. Abdul Hamid wahid<br>Tahun 2018 | Pengaruh Antenatal Yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III  | Mengetahui penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga                                   | Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung punggung ibu hamil TM III. Nyeri punggung sebelum di lakukan senam yoga ibu mengalami nyeri sedang, terdapat penurunan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga menjadi sedikit nyeri                 |



| No | Penulis, Tahun           | Judul   | Tujuan Penelitian  | Hasil   |
|----|--------------------------|---|--|---|
| 9  | Lina Fitriani Tahun 2018 | Efektifitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III Di Puskesmas PEKKABATA | Untuk mengetahui efektifitas yoga hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III | Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III. Nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga ibu mengalami nyeri sedang, terdapat penurunan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga menjadi sedikit nyeri. |

Berdasarkan hasil studi literatur diketahui bahwa 2 jurnal mengatakan bahwa nyeri punggung mulai usia kehamilan TM II & III, 7 jurnal mengatakan nyeri punggung mulai usia kehamilan TM III dengan skala nyeri yang di alami mulai dari ringan, sedang, berat. Nyeri punggung ibu hamil dikatakan ringan dengan nilai skor 1-3, sedang 4-6, berat 7-10 menggunakan NRS, menggunakan skala VDS nyeri ringan dengan nilai skor 1 & 2, sedang 3, menggunakan VDS dengan skala nyeri sedang nilai skor 4-6.

Berdasarkan hasil studi literatur diketahui bahwa ada penurunan intensitas nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga. Beberapa jurnal mengatakan bahwa senam yoga dilakukan 1 minggu 1-2 kali dengan durasi 1-1,5 jam, jurnal lain mengatakan senam yoga dilakukan 1 minggu 1 kali dengan durasi 45 menit, ada juga yg mengatakan senam yoga dilakukan 4 kali dalam 2 minggu dengan durasi 60 menit.

Berdasarkan hasil studi literatur diketahui bahwa seluruh jurnal nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga rata-rata tingkat nyeri sedang, setelah dilakukan senam yoga mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri

ringan dengan skor 1,5. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri punggung yang signifikan setelah dilakukan senam senam yoga pada ibu hamil TM III. Sehingga karena adanya pengaruh senam yoga pada nyeri punggung, maka terdapat efektifitas senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil dari seluruh artikel penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu sejumlah 9 artikel, didapatkan hasil bahwa seluruh ibu hamil TM III mengalami nyeri punggung, rata-rata ibu hamil yang mengalami nyeri punggung berat yaitu terdapat 50% dari 15 responden. Tetapi pada artikel lain ada yang menunjukkan hasil bahwa ibu hamil nyeri punggung sedang dengan 44, 4% dari 20 responden. Dapat diketahui bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung berat lebih banyak dari ibu hamil nyeri punggung ringan dan sedang.

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri



punggung bawah terjadi pada usia kehamilan trimester III usia 7-9 bulan (Lichayati, 2013). Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena seiring bertambahnya usia kehamilan akan terjadi distensi abdomen, pusat gravitasi bergeser ke depan terutama pada akhir kehamilan, tonus otot abdomen menurun, sehingga hal ini membutuhkan penyesuaian tulang (realignment). Pergerakan semakin sulit, ligamentum dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah mendapat tekanan berat sehingga kondisi ini menyebabkan ketegangan pada otot-otot punggung, akibatnya rangsangan diterima oleh nosiseptor, diubah dalam bentuk impuls yang dihantarkan ke pusat nyeri di korteks otak. Setelah diproses di pusat nyeri, impuls dikembalikan ke perifer dalam bentuk persepsi nyeri yang menimbulkan rasa nyeri pada punggung bahkan bisa menjalar sampai pingul dan kesulitan berjalan terutama pada bagian darah punggung ibu hamil (Boback, Lowdermilk, & Jense, 2012). Nyeri punggung dapat disebabkan karena bertambahnya berat badan. Tulang belakang harus mampu untuk menopang pertambahan berat badan saat kehamilan (Rukiyah, 2009). Pertambahan beban inilah yang menambah beban kerja tulang belakang. Pertambahan ukuran dan volume janin maupun uterus dapat menekan pembuluh darah dan serabut syaraf disekitar tulang belakang. Perubahan postur tubuh juga mempengaruhi nyeri punggung karena pertumbuhan ukuran abdomen dalam kehamilan mengakibatkan perubahan pada titik tumpuan gravitasi tubuh, dimana titik tumpu jatuh lebih kearah depan dari posisi normal. (Cunninghan et al, 2010). Perubahan hormonal terjadi saat kehamilan menjadi salah satu penyebab nyeri tulang belakang (Johnson, 2014). Peningkatan

hormon relaksin yang diproduksi membuat ligament dan area panggul relaksasi dan sendi menjadi semakin meregang sebagai persiapan proses melahirkan (Wong, 2006). Kejadian ini yang membuat ligamentum longitudinal yang menyokong tulang belakang semakin regang dan terjadi ketidakstabilan yang menyebabkan *low back pain* (Rukiyah, 2009)

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat kita ketahui bahwa ada kesesuaian antara fakta dan teori yang sudah di kemukakan dimana rata-rata ibu hamil mengalami nyeri punggung mulai dari ringan hingga berat. Nyeri punggung merupakan salah satu ketidak nyamanan yang dapat dirasakan di semua tingkat kehamilan, tetapi sebagian besar dirasakan pada trimester ketiga kehamilan usia 7-9 bulan.

Berdasarkan hasil dari keseluruhan artikel penelitian yang digunakan oleh peneliti, terdapat artikel yang menunjukkan adanya penurunan skala nyeri tertinggi terhadap perubahan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga. Terdapat 12 dari 30 responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri dengan skala 0 (tidak nyeri), dan 14 responden yang mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Maka dapat dilihat bahwa senam yoga tersebut berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil TM III.

Prenatal yoga (senam yoga pada kehamilan) adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal senam yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu, akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan





lancar dan nyaman. Yoga juga merupakan satu bentuk latihan yang bermanfaat untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan serta berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang punggung bawah selama kehamilan (Govindaraj et al, 2016).

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat kita ketahui bahwa ada kesesuaian antara fakta dan teori, yaitu senam yoga pada kehamilan dilakukan pada kehamilan TM III yang dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung. Dengan durasi 1-2 jam dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya.

Berdasarkan hasil dari 9 artikel penelitian sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga dengan menggunakan uji yang berbeda-beda didapatkan rata-rata hasil nilai p-Value < 0,05 hal ini membuktikan adanya pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri punggung yang signifikan setelah dilakukan senam yoga pada ibu hamil TM III. Sehingga karena adanya pengaruh senam yoga pada nyeri punggung, maka terdapat efektivitas senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

Senam yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik. 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). Saat melakukan senam yoga gerakan peregangan kucing pada gambar 2.13 yang bermanfaat untuk menguatkan dan melenturkan tulang punggung, mengatasi nyeri punggung, nyeri panggul dan nyeri didaerah tulang selangkangan, dan pada gerakan Suptha Baddakonasana dengan guling 2 pada gambar 2.30 yang bermanfaat untuk mengoptimalkan rasa rileks pada ibu hamil, menstimulasi pinggul, perut, dan punggung bawah, serta meningkatkan kerja otot diafragma. Penempatan kaki dalam posisi selang bisa meminimalisasi beban di area pangkal paha dan panggul.

Menurut teori Shindu, 2009 bahwa dengan melakukan yoga secara teratur 2-3 kali dalam seminggu dengan durasi  $\pm 60$  menit selama kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan fungsi tubuh selama kehamilan. Saat melakukan senam yoga selama kehamilan dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada otot-otot, dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamentum panggul, pinggul dan otot kaki sehingga membantu mengurangi rasa nyeri pada *low back pain* dan saat senam yoga merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin dimana hormon endorfin disini memicu rasa nyaman, senang dan bahagia yang diproduksi oleh sistem saraf pusat dan kelenjar hipofisis. Hormon



endorphin berfungsi untuk meredakan nyeri karena hormon tersebut dapat memblokir reseptor opioid yang terdapat pada sel-sel syaraf yang pada akhirnya akan menyebabkan terganggunya penghantar sinyal rasa sakit. (Bangun, 2018)

Dari hasil pembahasan di atas dapat diketahui bahwa ada kesesuaian antara fakta dan teori yaitu yoga merupakan salah satu alternative untuk penanganan nyeri punggung pada ibu hamil. Senam yoga berpengaruh terhadap ibu hamil trimester III karena dapat membantu ibu mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama proses kehamilan. Melakukan senam yoga secara teratur dengan frekuensi 2-3 kali dalam seminggu durasi selama 1-2 jam ibu hamil dapat merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam yoga. Senam yoga dapat dilakukan apabila ibu hamil sedang mengalami nyeri punggung. Senam yoga dapat mengurangi tingkat nyeri punggung ibu hamil apabila dilakukan dengan baik dan benar serta dilakukan dengan teratur. Dari 9 artikel di atas mengenai efektifitas senam yoga terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III, dengan hasil penelitian yang sama yaitu bahwa senam yoga dapat mengurangi tingkat nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam yoga efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil TM III.

## PENUTUP

Nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III sebelum perlakuan berupa senam yoga yaitu mulai dari skala nyeri ringan, sedang hingga berat, sedangkan nyeri punggung sesudah perlakuan rata-rata mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri hebat menjadi sedang, skala nyeri

sedang menjadi ringan, bahkan ada yang sudah tidak mengalami nyeri. Senam yoga efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Senam yoga selama kehamilan dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada otot-otot, menjaga elastisitas dan kekuatan ligamentum panggul, pinggul dan otot kaki, sehingga membantu mengurangi nyeri punggung. Senam yoga dapat merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin untuk meredakan nyeri karena hormon endorfin dapat memblokir reseptor opioid yang terdapat pada sel-sel syaraf yang pada akhirnya akan menyebabkan terganggunya penghantar sinyal rasa sakit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, lowdermilk, & Jense. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Cunningham, F.G., Leveno, K.J., Bloom, S.L., Hauth, J.C., Rouse, D.J., Spong, C.Y. (2010). *Williams Obstetrics 23rd Edition*. United States of America: The McGraw-Hill Companies.p. 407-442.
- Devi Kurniati. 2019. *Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*. Midwifery Journal of Galuh University Volume 1 Nomor 1 Mei 2019
- Eva, Elya, Sibagariang, D. 2010. *Buku Saku Metode Penelitian Untuk Mahasiswa Diploma Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media
- Fitriani. 2018. *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Vol. 4, No. 2, November 2018 J-Kesmas.
- Fauziah, Sanjaya, Novianasari, 2020, *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap*



- Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*, Jurnal Maternitas UAP
- Gibson. (2003). *Fisiologi & Anatomi Modern Untuk Perawat*. Jakarta: EGC.
- Henderson, Cristine & Jones, Katheleen. (2010). *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Hidayat A, 2010 *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta : Health Books.
- Johnson, Traici C dan M. Faccog. Back Pain in Pragnancy.(2014). WebMd(<http://www.Webmd.com/baby/guide/back-pain-in-pragnancy>)dikutip pada 28 oktober.Jam 6:51.
- Kiki Wulandari, 2019, Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Studio Yoga Bhavana Sleman Yogyakarta
- Kosayriyah, Kholisotin, Munir, Handono FR, Wahid, 2020, *The Effect Of Antenatal Yoga On Low Back Pain In Third-Trimester Of Pregnancy*
- Mafikasari, Kartikasari. 2015. *Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III*. Vol. 07, No. 02, Agustus 2015
- Manuaba, Ida. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Kb*. Jakarta: EGC
- Manuaba. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC
- Meliyana, Suwondo, Mursid, 2019, *Model for the control of back pain in pregnant women using gymnastic yoga*, IJAMSCR |Volume 7 | Issue 3 | Jul - Sep - 2019
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojdo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis, Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugraheni, Romdiyah, 2019, *Efektivitas Perlakuan Senam Hamil Dan Perlakuan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil*, Jurnal Publikasi Kebidanan, Vol. 10 No. 1 Edisi Juni 2019, hlm. 121-129
- Octavia, 2018, *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*
- Parmiana Bangun. 2018. *Jurnal Reproductive Health*, 22/12/2018, 75-80. Desember 2018, Vol.3 No.2
- Potter, Patricia A. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*; Vol 1, Ed 4. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kebidanan. Edist 4*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Rafika. 2018. *Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan keluhan Fisik pada Ibu hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan, Vol 9, Nomor 1, April 2018
- Rukiyah, Ai Yeyeh.(2009). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Jakarta:Trans Info Media.
- Rejeki, fitriani Yuni, 2019, *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal, Indonesia Jurnal Kebidanan Vol. 3 No.2 (2019) 67-72*



- Sulistyo Andarmoyo & Suharti. 2013. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Supriyadi. 2016. *Efektivitas Pemberian Aromaterapi*, Fakultas Ilmu Kesehatan Ump
- Taylor. (2011). *Fundamentals of Nursing : The Art and Science of Nursing Care* . China: Lippincott Company.
- Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Melati II Sleman*
- Wiknjosastro, & Hanifa. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wijaya Alinawati, 2018, *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada*

