



Yoga prenatal dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Susanti

STIKes Abdi Nusantara, Bekasi, Indonesia

*email Koresponden Penulis: shasacubby26@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-05-28

Diterima: 2024-07-21

Diterbitkan: 2024-07-30



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Penulis

ABSTRAK

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem pernafasan, sistem saluran kemih, sistem muskuloskeletal dan sirkulasi. Proses adaptasi tidak jarang ibu mengalami rasa tidak nyaman salah satunya adalah nyeri punggung, meskipun nyeri punggung bersifat fisiologis namun tetap perlu diberikan pengobatan seperti prenatal yoga. Pre-experimental design dengan desain one group pretest-posttest design. Sampel penelitian adalah ibu hamil yang telah memasuki usia kehamilan trimester III (28-40 minggu) yang berkunjung ke TPMB A, Kecamatan Koja, Jakarta Utara pada bulan Maret yang berjumlah 30 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Data yang digunakan adalah data primer yang dianalisis dengan menggunakan uji berpasangan sample t-test. Analisis univariat didapatkan ibu hamil trimester III sebelum diberikan prenatal yoga rata-rata nyeri pinggang sebesar 6,13, dan setelah diberikan prenatal yoga rata-rata nyeri punggung sebesar 2,03. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan p value = 0,000. Adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Diharapkan ibu hamil trimester III dapat mengikuti atau mempraktekkan gerakan-gerakan prenatal yoga secara rutin minimal 1-2 kali dalam seminggu dengan prinsip aman dan nyaman.

Kata Kunci: ibu hamil; nyeri punggung; yoga prenatal

Cara mensitasi artikel:

Susanti. (2024). Yoga prenatal dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 647–655. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.22133>

PENDAHULUAN

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan diantaranya perubahan fisik, perubahan dan perubahan fisiologis. Masa yang memerlukan perhatian khusus adalah pada trimester ketiga, karena merupakan masa peningkatan pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil dapat mengalami gangguan kesehatan seperti muskuloskeletal, neurologis, dan psikologis. Salah satu komplikasi kehamilan yang paling umum dalam hal masalah muskuloskeletal adalah nyeri punggung bawah (Lestrari, 2020). Perkembangan nyeri punggung bawah dari waktu ke waktu menunjukkan tingkat yang lebih tinggi. Studi *Beban Global tentang Penyakit* menunjukkan bahwa nyeri pinggang adalah salah satu dari sepuluh penyakit dan cedera terbesar di dunia. Nyeri punggung umumnya terjadi pada kehamilan



trimester ketiga dengan angka kejadian yang tercatat bervariasi, di Inggris diperkirakan 50% dan di Australia mendekati 70% (Puspasari, 2019). Hasil penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami nyeri punggung bawah saat hamil (Lestrari, 2020). Provinsi DKI Jakarta 48-50%, sedangkan Kota Jakarta Utara menurut Putri *et al.*, (2023) penelitian, 38,3% ibu hamil mengalami nyeri punggung.

Sakit punggung paling banyak disebabkan oleh perubahan postur tubuh saat hamil dan pusat berat badan yang bergerak ke depan akibat perut yang membesar, varises, faktor keturunan, berdiri dan usia terlalu lama, ditambah faktor hormonal (progesteron) dan bendungan pada panggul. Sakit punggung ini akan berdampak pada kehamilan seperti menyebabkan kesulitan berjalan, jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan akibat jangka panjang yaitu semakin meningkatnya nyeri punggung pasca melahirkan dan semakin sulit diobati atau disembuhkan (Lilis, 2019).

Pemerintah telah mengeluarkan program untuk mencegah terjadinya komplikasi pada kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir yaitu program perawatan berkelanjutan atau *Continuity of Care* (COC). COC merupakan pelayanan kebidanan yang berkesinambungan yang dilaksanakan mulai dari kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir, dan keluarga berencana. Perawatan COC sangat diperlukan untuk memantau perkembangan ibu hamil dengan tujuan mengurangi terjadinya komplikasi pada ibu. Program *Perawatan Antenatal* (ANC) selama kehamilan merupakan pelayanan yang diberikan kepada ibu hamil secara berkala untuk menjaga kesehatan ibu dan bayinya. Bidan sebagai tenaga kesehatan mempunyai peran dalam memberikan penyuluhan kepada ibu hamil mengenai ketidaknyamanan yang bersifat fisiologis pada ibu hamil, salah satunya adalah nyeri pinggang (Ayuningtyas, 2019). Anjuran teknik meredakan nyeri pinggang yang sering dirasakan ibu hamil dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Beberapa metode non farmakologi antara lain distraksi, relaksasi, pijat, hipnosis, pemberian rangsangan alternatif yang kuat, senam kehamilan dan yoga prenatal (Pratignyo, 2021).

Hasil penelitian sebelumnya telah banyak menggunakan prenatal yoga sebagai intervensi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan prenatal yoga tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, mudah dilakukan, selain itu juga merupakan tindakan merawat ibu yang berguna sebagai media perawatan diri. Bantuan yang akan mengurangi rasa tidak nyaman pada masa kehamilan, membantu proses persalinan bahkan mempersiapkan mental di masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak (Fitriani, 2018). Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada kehamilan dimana prenatal yoga mengajarkan teknik relaksasi, pernafasan dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi nyeri (Wagiyo, 2021). Yoga lebih menekankan pada teknik pernapasan yang bertujuan untuk merilekskan tubuh sehingga meningkatkan asupan oksigen ke otak dan sistem tubuh (Eken, 2021).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Wulandari menunjukkan rata-rata nyeri pinggang ibu hamil trimester III sebelum prenatal yoga sebesar 5,11 dan

setelah prenatal yoga berubah menjadi 3,83, yang berarti terdapat penurunan nyeri punggung dengan p value $0,000 < 0,05$ (tingkat signifikansi) yang berarti terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Wulandari *et al.*, 2019). Hasil penelitian lain yang dilakukan Febriyani menunjukkan bahwa terdapat perbedaan mean antara kelompok yang mengikuti prenatal yoga dengan kelompok yang tidak mengikuti prenatal yoga saat hamil (Febriyani, 2021). Hasil penelitian yang sama yang dilakukan oleh Fauziah menunjukkan adanya pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan skala nyeri punggung setelah prenatal yoga di klinik Krakatau Bandar Lampung sehingga direkomendasikan untuk pengobatan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Disarankan untuk melakukan prenatal yoga di rumah untuk mengurangi skala nyeri punggung (Fauziah *et al.*, 2019).

Hasil studi pendahuluan (observasi langsung dan wawancara) yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil trimester III yang datang memeriksakan kehamilan di TPMB A Kecamatan Koja Jakarta Utara diperoleh 6 ibu (60%) diantaranya mengeluhkan rendahnya nyeri punggung pada skala 5-6 (nyeri sedang).) menggunakan skala nyeri NRS. Hal ini mempengaruhi aktivitas sehari-hari ibu seperti berjalan dan mengalami gangguan saat tidur. Beberapa solusi yang dilakukan ibu untuk mengurangi nyeri pinggang adalah dengan tidur miring atau memberikan penyangga berupa bantal pada punggung saat duduk dan belum ada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Efektivitas Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB A Kecamatan Koja Jakarta Utara Tahun 2024.

METODE

Penelitian ini dilakukan dibarengi dengan pengabdian masyarakat yang dapat mengedukasi masyarakat agar mengetahui prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Lokasi penelitian adalah TPMB A, Kecamatan Koja, Jakarta Utara, sedangkan waktu penelitian adalah April-Mei 2024. Metode dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan *one groups pretest-posttest design*. Alasan dilakukannya penelitian ini karena jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung masih tinggi, sedangkan prenatal yoga belum pernah diberikan pada ibu hamil trimester ketiga. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang telah memasuki usia kehamilan trimester III (28-40 minggu). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Jenis data yang diambil dalam penelitian menggunakan data primer yang diperoleh dengan melakukan penilaian secara langsung. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi untuk menilai skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Ratings Scale (NRS)*. Pengelolaan data dilakukan dengan metode univariat dan bivariat dengan uji beda pada kelompok berpasangan yang sebelumnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dengan *teknik Shapiro-Wilk*. dengan bantuan komputer dengan program IBM SPSS Versi 25.0. Jika data berdistribusi normal maka digunakan uji parametrik *uji t sampel berpasangan*,

sedangkan untuk data yang tidak berdistribusi normal perhitungannya menggunakan uji non parametrik yaitu *uji Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di TPMB A, Kecamatan Koja, Jakarta Utara didapatkan hasil yang tercantum pada tabel 1, 2, 3, 4, dan 5. Pada hasil yang pertama berkaitan dengan sakit punggung pada ibu hamil sebelum diberikan prenatal yoga yang tertera pada Tabel 1.

Tabel 1. Sakit punggung pada ibu hamil trimester ketiga sebelum diberikan prenatal yoga

Sakit punggung	Rata-rata	Std. Deviasi	Maks	Minimal
Sebelum	6.13	1.224	8	4

Berdasarkan tabel 1 diketahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan prenatal yoga dengan rata-rata skor nyeri sebesar 6,13, dengan nyeri minimal 4 (nyeri berat) dan nyeri maksimal 8 (nyeri ringan). Selanjutnya, hasil kedua adalah frekuensi tingkatan rasa sakit pada punggung yang dialami oleh ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga yang tertera pada Tabel 2.

Tabel 2. Sakit punggung pada ibu hamil trimester ketiga sebelum diberikan prenatal yoga

Sakit punggung	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada rasa sakit	0	0,0
Sakit Ringan	0	0,0
Nyeri Sedang	20	66.7
Sakit parah	10	33.3
Jumlah	30	100

Tabel 2 menunjukkan tingkat nyeri pinggang ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga seminggu sekali selama dua minggu. Sebagian besar responden mengalami nyeri punggung tingkat dua (nyeri berat) sebanyak 10 orang (33,3%). Tingkat nyeri punggung tertinggi sebanyak 8 (nyeri sedang) sebanyak 20 orang (66,7%). Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari hasil ibu hamil trimester III Sebelum diberikan prenatal yoga sebanyak 20 orang (66,7%) mengalami nyeri sedang. Selanjutnya berkaitan dengan sakit punggung pada ibu hamil sesudah melakukan prenatal yoga yang tertera pada Tabel 3.

Tabel 3. Sakit punggung pada ibu hamil trimester ketiga setelah diberikan prenatal yoga

Sakit punggung	Rata-rata	Std. Deviasi	Maks	Minimal
Setelah	2.03	1.245	5	0

Tabel 3 menunjukkan tingkat nyeri pinggang ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga seminggu sekali selama dua minggu. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberikan prenatal yoga rata-rata = 2,03. Berdasarkan distribusi frekuensi 30 ibu hamil trimester III setelah diberikan prenatal yoga sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 23 orang (76,7%).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 diketahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberikan prenatal yoga mempunyai rata-rata nyeri punggung sebesar 2,03 dengan nyeri minimal 0 (tidak nyeri) dan nyeri maksimal 5 (nyeri ringan). Kemudian hasil tentang frekuensi tingkatan rasa sakit pada punggung yang dialami oleh ibu hamil setelah melakukan prenatal yoga yang tertera pada Tabel 4.

Tabel 4. Punggung pada ibu hamil trimester ketiga setelah diberikan prenatal yoga

Sakit punggung	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada rasa sakit	4	73.3
Sakit Ringan	23	76.7
Nyeri Sedang	3	10.0
Sakit parah	0	0,0
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden yang tercantum pada tabel 4 diketahui ibu hamil trimester III setelah diberikan prenatal yoga sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 23 orang (76,7%). Hasil terakhir adalah penyimpulan apakah prenatal yoga berpengaruh atau tidak terhadap sakit punggung yang dialami oleh ibu hamil yang tertera pada Tabel 5.

Tabel 5. Efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi sakit punggung pada ibu hamil trimester ketiga

Sakit punggung	Berarti	Perbedaan Berarti	nilai p
Sebelum	6.13	4.10	0,000
Setelah	2.03		

Hasil uji *berpasangan sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebelum dan sesudah pemberian prenatal yoga sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan kembali nyeri pada ibu hamil trimester III di TPMB A Kecamatan Koja, Jakarta Utara pada tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan prenatal yoga rata-rata = 6,13 std. deviasi = 1,224 maksimum = 8 dan minimum = 4. Sakit punggung merupakan nyeri yang terjadi pada daerah lumbosakral. Ibu hamil memiringkan perutnya yang meningkatkan lengkungan pada punggung bawah yang menyebabkan nyeri (Varney, 2020). Secara umum nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh saat hamil (Fraser, 2020), dan peningkatan ukuran payudara akan menyebabkan payudara menjadi berat dan mengakibatkan nyeri punggung bagian atas. Sakit punggung dapat berdampak pada aktivitas dan istirahat ibu hamil, permasalahannya bertambah parah jika ternyata otot perut ibu lemah sehingga tidak mampu menopang rahim, suatu kondisi yang membuat punggung melengkung semakin panjang (Varney, 2020). Rasa sakit dapat mempengaruhi pekerjaan seorang ibu dan jika pekerjaannya tidak dapat disesuaikan, ia mungkin harus mengambil cuti hamil lebih cepat dari perkiraan. Beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil antara lain pendidikan, paritas dan pekerjaan (Robson, 2020). Upaya mengatasi

sakit pinggang antara lain dengan tidur miring secara bergantian, melakukan gerakan peregangan, pemijatan, berendam di air hangat, dan berkonsultasi ke dokter jika diperlukan (Harsono, 2021).

Senada dengan hasil penelitian Gustina (2020). menunjukkan bahwa ketidaknyamanan tahap ketiga yang paling umum pada pra-tes adalah nyeri punggung sebesar 65,6%. Nurhayati *et al.*, (2019) dalam penelitiannya memperoleh data skala nyeri punggung ibu hamil sebelum (*pre test*) diberikan *prenatal yoga* dengan skor minimal 2,00 dan skor maksimal 8,00. Nilai *rata-ratanya* adalah 4,81. Begitu pula dengan hasil penelitian Rosita *et al.*, (2022) tingkat nyeri punggung sebelum melakukan prenatal yoga adalah 1-3 (nyeri ringan) untuk 10 responden (50%) dan 4-6 (nyeri sedang) untuk 6 responden (30%) dan 7-9 untuk 4 responden (20%).

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa usia merupakan salah satu faktor penyebab nyeri pinggang karena seiring bertambahnya usia akan mengalami perubahan neurofisiologis pada usia kehamilan pada trimester ketiga dan perkembangan janin yang menyebabkan beban pada rahim semakin meningkat sehingga menyebabkan punggung nyeri. Selain itu dipengaruhi oleh sikap membungkuk yang berlebihan dan aktivitas fisik yang berlebihan atau berat seperti mengerjakan pekerjaan rumah tangga yang dapat menyebabkan kelelahan dan kurang istirahat. Kondisi ini menyebabkan ibu hamil merasa tidak nyaman dan mengalami nyeri punggung dengan intensitas yang bervariasi. Ibu mengalami nyeri punggung karena sebagian besar ibu hamil merupakan paritas primipara sehingga keluhan nyeri punggung tidak terlalu nyeri karena otot masih kuat ditunjang dengan ibu yang tidak menjadi pekerja sehingga pada saat ibu mengalami nyeri punggung ibu dapat beristirahat terlebih dahulu. Faktor lainnya adalah sebagian besar ibu mempunyai pendidikan SMA, dimana pendidikan mempengaruhi daya tanggap dalam menerima informasi. Terdapat informasi yang diberikan oleh bidan mengenai upaya mengatasi nyeri pinggang, seperti tidur miring, miring bergantian ke kiri dan ke kanan, melakukan gerakan peregangan untuk melatih kekenyalan pinggang, melakukan pemijatan, mandi dan berendam air hangat hingga menenangkan otot yang terkena. Jika sakit maka ibu akan melakukannya karena ibu sudah paham dan tahu.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III setelah diberikan prenatal yoga rata-rata = 2,03 std. deviasi = 1,245 maksimum = 5 dan minimum = 0. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan dari yoga prenatal adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses melahirkan. Melalui persiapan yang matang, ibu akan semakin percaya diri dan memperoleh keyakinan untuk menjalani persalinan yang lancar dan nyaman (Pratignyo, 2021). Lebang (2020) menjelaskan manfaat melakukan prenatal yoga adalah menghilangkan ketegangan otot, menghilangkan nyeri pinggang, menstabilkan emosi, membangun afirmasi positif, menenangkan dan menenangkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi. Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada kehamilan, dimana yoga kehamilan mengajarkan teknik relaksasi, pernafasan dan

posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi nyeri. Prenatal yoga lebih menekankan pada teknik pernafasan yang bertujuan untuk merilekskan tubuh sehingga meningkatkan asupan oksigen ke otak dan ke sistem tubuh (Eken, 2021).

Senada dengan hasil penelitian Rosita *et al.*, (2022) setelah melakukan prenatal yoga 1-3 (nyeri ringan) sebanyak 12 responden (60%), dan 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 6 responden, (30%) dan 7-9 sebanyak 2 responden (10%). Nurhayati *et al.*, (2019) dalam penelitiannya, setelah diberikan *prenatal yoga*, skala nyeri ibu hamil minimal 0,00 dan nilai maksimal 5,00. Gustina (2020) dalam penelitiannya menunjukkan adanya penurunan nyeri punggung setelah prenatal yoga dari 65,6% menjadi 46,9%.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyatakan bahwa tingkat nyeri punggung pada ibu hamil mengalami penurunan setelah prenatal yoga, hal ini disebabkan oleh gerakan yoga lembut yang dilakukan secara berulang-ulang. Gerakan-gerakan tersebut selain bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar sehingga dapat mengurangi nyeri pinggang yang dirasakan ibu hamil TM III dan dapat membuat ibu merasa nyaman dalam menjalankan aktivitasnya.

Hasil uji *berpasangan sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebelum dan sesudah pemberian prenatal yoga sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan kembali nyeri pada ibu hamil trimester III di TPMB A Kecamatan Koja. Jakarta Utara pada tahun 2024.

Harsono (2021) menjelaskan prinsip manajemen yoga prenatal adalah memusatkan perhatian pada otot dasar panggul, otot panggul, pinggul, paha, dan punggung. Melalui relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran ibu berada dalam kondisi rileks, tenang dan damai. Lebang (2020) menjelaskan bahwa melalui prenatal yoga tubuh mengalami peningkatan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, menghilangkan stres dan kecemasan, menghilangkan ketegangan otot dan menghilangkan keluhan fisik umum selama kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, dan pembengkakan pada bagian tubuh.

Sesuai dengan hasil penelitian Gustina (2020). terdapat pengaruh *prenatal care* yoga terhadap penurunan keluhan tidak nyaman pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu dengan $p\text{-value} < 0,000$. Begitu pula dengan hasil Nurhayati *et al.*, (2019) penelitian diperoleh $p\text{-value}$ sebesar 0,000 sehingga terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri pinggang ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyatakan bahwa besarnya pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester ketiga, hal ini dikarenakan dengan sering melakukan prenatal yoga maka akan ditemukan gerakan-gerakan yang dapat meminimalisir bahkan menghilangkan rasa tidak nyaman tersebut. sering dirasakan saat hamil. salah satunya nyeri punggung yang disebabkan oleh yoga prenatal yang mengajarkan teknik relaksasi, pernafasan dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi nyeri. Yoga prenatal lebih menekankan pada teknik pernafasan yang bertujuan untuk merilekskan tubuh sehingga meningkatkan asupan oksigen ke otak dan sistem

tubuh. Peregangan lembut dengan sedikit penekanan pada keseimbangan dan kelenturan otot akan membantu meredakan ketidaknyamanan dan membantu mengendurkan otot selama kehamilan, selain itu prenatal yoga tidak hanya memperkuat otot bahu, punggung dan kaki, tetapi juga mencapai posisi tubuh yang benar, sehingga dapat mengurangi sakit pinggang pada ibu hamil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa prenatal yoga menunjukkan keefektifannya dalam penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terutama di TPMB A Kecamatan Koja Jakarta Utara. Diharapkan adanya penelitian yang bersifat pengabdian ini wilayahnya diperluas kembali agar semakin memperkuat hasil dan banyak ibu hamil yang teredukasi bahwa yoga prenatal bisa menurunkan rasa nyeri punggung pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seiring pelaksanaan penelitian ini dapat terlaksana dengan semestinya berkat bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada TPMB A, Kecamatan Koja, Jakarta Utara yang telah membantu penulis selama kegiatan penelitian yang mengarah kepada pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Terapi Komplementer Kebidanan Komplementer dalam Kebidanan*. PT. Pustaka Baru.
- Eken, Y. (2021). *Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Ngudi Waluyo Semarang.
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., dan Novianasari, R. (2019). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)*, 1 (2).
- Febriyani, T. (2021). *Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III: Nyeri Punggung*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4 (2).
- Fraser, DM (2020). *Buku Ajar Bidan Myles*. EG.
- Gustina, G. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9 (2), 240–245.
- Harsono. (2021). *Pelatihan Olahragal*. PT Remaja Rosdakarya mengimbangi.
- Lebang, E. (2020). *Yoga Atasi Sakit Punggung*. Bunda, Grup Puspa Swara.
- Lestrari, PLP (2020). *Kejadian Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Kelompok Indeks Massa Tubuh Selama Masa Kehamilan di Kecamatan Leuwiliang*. Universitas Binawan.
- Lilis, DN (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 40–45.

- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., dan Karo, MB (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga. *Jurnal Mahasiswa Binawan (BSJ)*, 1 (3), 167–171.
- Pratignyo, T. (2021). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda.
- Puspasari, H. (2019). Pengaruh Endorphine Massage pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Cicih Rukaesih Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4 (3), p-ISSN: 2541-0849 e-ISSN: 2548-1398.
- Putri, D., Novita, A., dan Hodijah, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB D Kota Jakarta Utara. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2 (2).
- Robson, S. (2020). *Patologi Pada Kehamilan*. EG.
- Rosita, S., Purbanova, R., dan Siswanto, D. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6 (2).
- Varney, H. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. EG.
- Wagiyo, NP (2021). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal dan Bayi Baru Lahir Fisiologis dan Patologis*. CV. Dan saya.
- Wulandari, DA, Ahadiyah, E., dan Ulya, FH (2019). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7 (1), 9–13.