

Article

Efektivitas *Seated Side Bend Pose* Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang

Miftahul Khairoh¹, Arkha Rosyaria Badrus²

¹⁻²D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dr. Soetomo, Surabaya

SUBMISSION TRACK

Received: December 06, 2021
Final Revision: December 29, 2021
Available Online: December 30, 2021

KEYWORDS

nyeri punggung bawah, ibu hamil trimester III, *seated side bend pose* yoga

CORRESPONDENCE

Phone: 081271717349
E-mail: miftahkhairoh34@gmail.com

A B S T R A C T

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami setiap ibu hamil pada trimester III yang diakibatkan oleh pertumbuhan rahim yang membesar sehingga tubuh ibu hamil semakin kedepan atau lordosis. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah tersebut dengan melakukan *Seated Side Bend Pose* Yoga. Berdasarkan survey yang dilakukan pada bulan Juni di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang terdapat 20 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Quasi Eksperimen. Dengan desain *pretest-posttest without control*. Teknik pengambilan sampel penelitian ini total sampling (sampling jenuh) dengan jumlah sampel 20 responden. Pengkajian tersebut didapatkan melalui penggalan data, observasi langsung dan dokumentasi. Dari 20 responden, sebelum dilakukan *seated side bend pose* yoga sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah berat yaitu 10 (50%) responden. Sedangkan sesudah dilakukan *seated side bend pose* yoga sebagian besar terdapat 16 (80%) responden yang nyeri punggung bawahnya ringan. diperoleh nilai signifikansi p-value 0,000, hasil tersebut menunjukkan ada terdapat efektivitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan *seated side bend pose* yoga karena hasil $p=0,000$ dan $p < \alpha = 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada efektivitas *seated side bend pose* yoga terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang.

I. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau

implantasi, jika dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu. Selama masa kehamilan

berlangsung ibu akan mengalami banyak perubahan mulai dari perubahan fisik sampai perubahan psikologi. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu dan trimester ketiga 13 (WHO, 2020)

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami setiap ibu hamil pada trimester III. Nyeri punggung bawah ini biasanya akan meningkatkan intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dikarenakan nyeri ini akibat adanya pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya. Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, Mantle menemukan bahwa 48% ibu hamil yang disurvei di Inggris dilaporkan menderita nyeri punggung. Saxton, juga menemukan ada 70% wanita di Australia mengalami nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilannya, bahkan ditemukan 45% wanita hamil mengalami nyeri punggung meningkat sampai 69% pada minggu ke-28 dan berdasarkan hasil pada ibu hamil dengan nyeri punggung di provinsi Jawa Timur diperkirakan 65%-90% (Kurniati, 2019).

Pada tahun 2020 diperoleh data cakupan K4 ibu hamil dari beberapa kecamatan yang ada di Kabupaten Jombang. Dari Kecamatan Jombang 84%, Kecamatan Jabon 73%, Kecamatan Tambakrejo 76%, Kecamatan Pulo Lor 96%, Kecamatan Jelak Ombo 84%, Kecamatan Peterongan 94%, dan Kecamatan Mojoagung 97%. Dari data cakupan ibu hamil pada Kabupaten Jombang diperoleh data K4 dengan total 94,65% ibu hamil yang sudah melakukan kunjungan antenatal selama empat kali. Data cakupan K1 sampai dengan K4 ibu hamil yang ada di Kabupaten Jombang sudah mengalami peningkatan dari 94,58% menjadi 94,65% (BPS Kab. Jombang, 2020).

Ibu hamil pada trimester III, akan mengalami keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut karena pertumbuhan janin dan perubahan postur tubuh untuk menopang pembesaran rahim tersebut. Kondisi ini menambah ketegangan pada daerah lumbal dan otot-otot punggung bawah dan menimbulkan rasa nyeri. Apabila nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Dengan semakin bertambahnya besar rahim sehingga membuat tubuh ibu hamil makin ke depan atau disebut lordosis maka pusat gaya gravitasi ibu hamil berubah menjadi ke depan. Selain itu, ibu hamil akan merasa mudah lelah dan ibu hamil juga merasa sakit terus menerus yang dapat mengganggu emosional sehingga ibu tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa, seperti pekerjaan rumah tangga maupun pekerjaan yang lainnya (Eileen, 2019).

Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah, Gerakan *Seated Side Bend Pose* Yoga sangat direkomendasikan untuk ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah karena gerakan pose yoga ini dapat mengurangi tekanan pada bagian posterior dan lumbal serta mengembalikan gerakan dan kekuatan pada punggung bawah yang membantu menurunkan dan mencegah kembalinya nyeri punggung bawah. Pose-pose dalam gerakan yoga ini juga dapat merangsang otot punggung untuk memanjang

sehingga memblokir timbulnya nyeri di bagian punggung dan peredaran darah yang lancar mampu merangsang otak mengeluarkan obat anti nyeri secara fisiologis (Kartika, 2020).

Survey awal di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang pada tanggal 08-14 Mei 2021 pada 10 Ibu Hamil Trimester III dengan metode wawancara didapatkan data 5 orang (50%) Ibu Hamil Trimester III yang mengalami Nyeri Punggung Bawah di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperimen* yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas *seated side bend pose yoga* terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang dengan desain penelitian *pretest-posttest without control* yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberikan perlakuan dan ada *post-test* sesudah diberikan perlakuan.

III. HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Karakteristik Responden berdasarkan Usia di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang

No	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	<20 tahun	2	10%
2	20-25 tahun	3	15%
3	25-30 tahun	11	55%
4	30-35 tahun	4	20%
Total		20	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3.1 Frekuensi responden menurut usia sebagian besar 11 (55%) responden di usia 25-30 tahun

dan 4 (20%) responden di usia 30-35 tahun, sedangkan sebagian kecil 3 (15%) responden di usia 20-25 tahun dan 2 (10%) responden di usia <20 tahun yang mengalami nyeri punggung bawah.

Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang

Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
SMP	4	20%
SMA	10	50%
Sarjana	6	30%
Total	20	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3.2 Frekuensi responden menurut pendidikan sebagian besar 10 (50%) responden berpendidikan SMA dan 6 (30%) responden berpendidikan Sarjana, sedangkan sebagian kecil 4 (20%) responden berpendidikan SMP yang mengalami nyeri punggung bawah.

Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
IRT	10	50%
SWASTA	2	10%
WIRASWASTA	5	25%
PNS	3	15%
Total	20	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3.3 Frekuensi responden menurut pekerjaan sebagian besar 10 (50%) responden sebagai Ibu

Rumah Tangga, 5 (25%) responden bekerja sebagai pegawai wiraswasta, sedangkan sebagian kecil 3 (15%) responden bekerja sebagai pegawai negeri sipil dan 2 (10%) responden bekerja sebagai pegawai swasta yang mengalami nyeri punggung bawah.

Karakteristik Responden berdasarkan Paritas di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang

Tabel 3.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang

Paritas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Primipara	15	75%
Multipara	5	25%
Total	20	100%

(Sumber : Data Primer 2021)

Berdasarkan tabel 3.4 Frekuensi responden menurut paritas sebagian besar 15 (75%) responden primipara dan sebagian kecil 5 (25%) responden multipara yang mengalami nyeri punggung bawah.

Analisis Bivariat

Karakteristik Responden sebelum dilakukan *Seated Side Bend Pose Yoga* terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden sebelum dilakukan *Seated Side Bend Pose Yoga* terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Nyeri Ringan	0	0%
Nyeri Sedang	5	25%
Nyeri Berat	10	50%
Nyeri Sangat Berat	5	25%
Nyeri Paling Berat	0	0%
Total	20	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan pada tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *seated side bend pose yoga* dengan sebagian besar 10 (50%) responden yang mengalami nyeri punggung berat, sedangkan 5 (25%) responden mengalami nyeri punggung bawah sangat berat dan 5 (25%) responden mengalami nyeri punggung bawah sedang.

Karakteristik Responden Sesudah dilakukan *Seated Side Bend Pose Yoga* terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden sesudah dilakukan *Seated Side Bend Pose Yoga* terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil trimester III

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Nyeri Ringan	16	80%
Nyeri Sedang	4	20%
Nyeri Berat	0	0%
Nyeri Sangat Berat	0	0%
Nyeri Paling Berat	0	0%
Total	20	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan pada tabel 3.6 diatas dapat dilihat bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *seated side bend pose yoga* dengan sebagian besar 16 (80%) responden yang mengalami nyeri punggung bawah ringan, dan 4 (20%) responden mengalami nyeri punggung bawah sedang.

Karakteristik Tabulasi silang sebelum dan sesudah dilakukan *Seated Side Bend Pose* Yoga terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

Tabel 7. Tabulasi silang sebelum dan sesudah dilakukan *Seated Side Bend Pose* Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III

Skala nyeri	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
<i>Seated side bend pose</i> yoga				
Nyeri Ringan	0	0.0%	16	80%
Nyeri Sedang	5	25%	4	20%
Nyeri Berat	10	50%	0	0.0%
Nyeri Sangat Berat	5	25%	0	0.0%
Nyeri Paling Berat	0	0.0%	0	0.0%
Total	20	100%	20	100%
T Test		0,000		

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 3.7 dari 20 responden, sebelum dilakukan *seated side bend pose yoga* sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah berat yaitu 10 (50%) responden. Sedangkan sesudah dilakukan *seated side bend pose yoga*, terdapat 16 (80%) responden yang nyeri punggung bawahnya ringan.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui analisis efektivitas *seated side bend pose yoga*, terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang diperoleh nilai signifikansi p-value 0,000, hasil tersebut menunjukkan ada terdapat efektivitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *seated side bend pose yoga*, karena hasil $p=0,000$ dan $p < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada efektivitas *seated side bend pose yoga*, dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang.

Dengan demikian ada Efektivitas *Seated Side Bend Pose* Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang.

IV. PEMBAHASAN

Efektivitas Sebelum dilakukan *Seated Side Bend Pose* Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang

Berdasarkan hasil penelitian pada data umum tabel 3.1 ibu hamil trimester III di lihat dari usianya bahwa dari 20 responden usia antara sebagian besar 11 (55%) responden di usia 25-30 tahun dan 4 (20%) responden di usia 30-35 tahun, sedangkan sebagian kecil 3 (15%) responden di usia 20-25 tahun dan 2 (10%) responden di usia <20 tahun yang mengalami nyeri punggung bawah. Kemudian pada tabel 3.2 ibu hamil trimester III dilihat dari pendidikannya bahwa dari 20 responden, terdapat sebagian besar 10 (50%) responden berpendidikan SMA dan 6 (30%) responden berpendidikan SARJANA, sedangkan sebagian kecil 4 (20%) responden berpendidikan SMP yang mengalami nyeri punggung bawah. Lalu pada tabel 3.3 ibu hamil trimester III di lihat dari pekerjaannya bahwa dari 20 responden terdapat sebagian besar 10 (50%) responden sebagai Ibu Rumah Tangga, 5 (25%) responden bekerja sebagai pegawai wiraswasta, sedangkan sebagian kecil 3 (15%) responden bekerja sebagai pegawai negeri sipil dan 2 (10%) responden bekerja sebagai pegawai swasta yang mengalami nyeri punggung bawah. Dan terakhir pada tabel 3.4 ibu hamil trimester III di lihat dari paritasnya bahwa dari 20 responden terdapat sebagian besar 15 (75%) responden primipara dan sebagian kecil 5 (25%) responden multigravida yang mengalami nyeri punggung bawah

Berdasarkan hasil penelitian pada data khusus dilihat bahwa nyeri

punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *Seated Side Bend Pose Yoga* dengan sebagian besar nyeri punggung bawah berat 10 (50%) responden yang mengalami nyeri punggung bawah berat, 5 (25%) responden yang mengalami nyeri punggung bawah sedang, dan 5 (25%) responden yang mengalami nyeri punggung bawah sangat berat.

Nyeri punggung bawah pada wanita hamil adalah suatu kondisi sindrom klinis yang ditandai adanya nyeri lokal atau ketidaknyamanan di daerah punggung bawah karena janin di dalam kandungan menimbulkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot punggung dan abdomen sehingga mengakibatkan nyeri punggung bawah. Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada wanita hamil meliputi usia kehamilan, pekerjaan atau aktivitas, postur tubuh, riwayat nyeri punggung bawah sebelumnya, kenaikan berat badan dan perubahan hormonal. Nyeri menjadi suatu masalah yang sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester II dan III. (Fitriyani, 2020).

Menurut opini peneliti, saat peneliti mengukur nyeri punggung bawah sebelum dilakukan perlakuan *seated side bend pose yoga* responden menyatakan nyeri yang dirasakan berada pada intensitas nyeri punggung bawah berat, nyeri punggung bawah sangat berat dan nyeri punggung bawah sedang. Responden yang mengalami nyeri punggung bawah mengatakan nyeri terasa beberapa kali saat sedang melakukan aktivitas ataupun pekerjaan sehari-hari. Gerakan *Seated side bend pose yoga* yang dilakukan pada ibu hamil waktu yang baik dengan dianjurkan 10-15 menit dengan melihat kelelahan sangat berpengaruh pada kehamilan. Peneliti juga menganjurkan untuk melakukannya secara teratur karena dapat membantu tubuh terasa lebih lentur serta seimbang karena nyeri punggung bawah segera diobati, dan membantu ibu hamil lebih

rileks. Gerakan *seated side bend pose yoga* ini dilakukan setiap hari selama 7 hari berturut-turut.

Efektivitas Sesudah dilakukan *Seated Side Bend Pose Yoga* Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang

Berdasarkan hasil penelitian pada data umum tabel 3.1 ibu hamil trimester III di lihat dari usianya bahwa dari 20 responden usia antara sebagian besar 11 (55%) responden di usia 25-30 tahun dan 4 (20%) responden di usia 30-35 tahun, sedangkan sebagian kecil 3 (15%) responden di usia 20-25 tahun dan 2 (10%) responden di usia <20 tahun yang mengalami nyeri punggung bawah. Kemudian pada tabel 4.2 ibu hamil trimester III dilihat dari pendidikannya bahwa dari 20 responden, terdapat sebagian besar 10 (50%) responden berpendidikan SMA dan 6 (30%) responden berpendidikan SARJANA, sedangkan sebagian kecil 4 (20%) responden berpendidikan SMP yang mengalami nyeri punggung bawah. Lalu pada tabel 3.3 ibu hamil trimester III di lihat dari pekerjaannya bahwa dari 20 responden terdapat sebagian besar 10 (50%) responden sebagai Ibu Rumah Tangga, 5 (25%) responden bekerja sebagai pegawai wiraswasta, sedangkan sebagian kecil 3 (15%) responden bekerja sebagai pegawai negeri sipil dan 2 (10%) responden bekerja sebagai pegawai swasta yang mengalami nyeri punggung bawah. Dan terakhir pada tabel 3.4 ibu hamil trimester III di lihat dari paritasnya bahwa dari 20 responden terdapat sebagian besar 15 (75%) responden primipara dan sebagian kecil 5 (25%) responden multigravida yang mengalami nyeri punggung bawah.

Berdasarkan hasil penelitian pada data khusus diketahui bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah sesudah melakukan gerakan *seated side bend pose yoga* sebagian besar terdapat 16 (80%)

responden yang nyeri punggung bawahnya ringan, dan 4 (20%) responden yang nyeri punggung bawahnya sedang (Sumber : Data Primer, 2023).

Seated Side Bend Pose Yoga pada ibu hamil merupakan salah satu jenis modifikasi yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil yang dapat membantu mengatasi nyeri punggung bawah dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot perut, otot punggung serta membantu relaksasi dan mengatasi stres. Nyeri punggung bawah yang terus-menerus dapat terjadi pada wanita dengan nyeri punggung belakang dan panggul belakang, nyeri punggung bawah pada awal kehamilan, kelemahan otot ekstensor belakang, individu yang lebih tua, dan orang-orang yang memiliki ketidakpuasan kerja. Sepanjang kehamilan, wanita mengalami perubahan fisiologis yang disebabkan oleh kebutuhan anatomis dan fungsional. Perubahan higienis mempengaruhi sistem muskuloskeletal dan biasanya menimbulkan rasa sakit, termasuk sakit punggung bawah (Rahmawati et al. 2020).

Menurut opini peneliti, saat setelah diberi perlakuan gerakan *seated side bend pose yoga* peneliti akan mengobservasi kembali nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III berkurang atau tetap. Dan hasil yang didapatkan ibu mengalami nyeri pada punggung bawahnya berkurang. Banyak responden yang banyak belum mengetahui penyebabnya kenapa bisa terjadi nyeri punggung bawah, selama kunjungan rumah peneliti tak hanya mendampingi ibu hamil trimester III melakukan gerakan *seated side bend pose yoga* tetapi juga memberikan sedikit KIE kepada ibu hamil tentang penyebab terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil Hasil yang didapat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yang dialami berada pada

intensitas ringan dan sedang. Responden mengungkapkan perasaan bahwa mereka merasa lebih rileks, tubuh merasa ringan dan nyeri pada punggung bawah berkurang, setelah melakukan *seated side bend pose yoga* selama 7 hari berturut-turut.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah dilakukan *Seated Side Bend Pose Yoga* Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang

Berdasarkan tabel 3.7 pada distribusi silang frekuensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III mendapat sebagian besar 10 (50%) responden yang mengalami nyeri punggung berat, 5 (25%) responden yang mengalami nyeri punggung sedang, dan 5 (25%) responden yang mengalami nyeri punggung sangat berat sebelum melakukan *seated side bend pose yoga*, dan setelah melakukan gerakan *seated side bend pose yoga* pada ibu hamil trimester III mendapatkan 16 (80%) responden yang mengalami nyeri punggung bawahnya ringan, dan 4 (20%) responden yang nyeri punggungnya sedang. Dari hasil uji T-Test didapatkan koefisien korelasi hasil p value 0,000 jika p value < nilai α 0,05, maka H0 ditolak dan H1 diterima artinya ada efektivitas gerakan *seated side bend pose yoga* dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang.

Menurut Lina et al.(2021) nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang paling sering terjadi di dunia maupun indonesia. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan umum yang terjadi di kalangan ibu hamil, diperkirakan 70% ibu hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung bawah pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum. Ibu hamil

banyak yang belum memahami dan berpengalaman dalam menghadapi perubahan fisiologi yang terjadi pada tubuhnya. Sehingga menyebabkan kurangnya pengetahuan dalam menangani berbagai perubahan yang dirasakan termasuk nyeri punggung bawah pada kehamilan. Latihan yoga yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki kualitas struktur tubuh, relaksasi, mengurangi ketegangan pada otot, meningkatkan kekuatan otot, mencegah terjadinya nyeri punggung bawah, meningkatkan kualitas tidur dan juga bermanfaat untuk melatih kemampuan melakukan pernafasan dengan baik.

Menurut opini peneliti gerakan *seated side bend pose yoga* bermanfaat untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sangatlah ekonomis, simple dan tidak menyita banyak waktu. Selain itu, gerakan yang sangat mudah untuk dilakukan sehingga tidak mengganggu kenyamanan ibu. Hal ini memberikan gambaran bahwa *seated side bend pose yoga* telah mampu mengubah ataupun membantu menurunkan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III karena gerakan yoga ini mempunyai sifat merilekskan, meregangkan otot-otot yang memendek terutama otot ekstensor punggung, otot hamstring, dan otot quadratus lumborum, mengurangi gaya yang bekerja pada tulang punggung bawah dan memperbaiki postur tubuh serta dapat membantu mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot perut, otot punggung bawah serta membantu relaksasi dan mengatasi stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan dilakukannya gerakan *seated side bend pose yoga* mengalami pengurangan nyeri punggung bawah. Dan Efektivitas *Seated Side Bend Pose Yoga* dalam mengurangi nyeri punggung

bawah dari hasil penelitian dimana nyeri punggung bawah setelah ibu hamil trimester III melakukan gerakan *seated side bend pose yoga* lebih rendah dari pada sebelumnya, dan tidak ada responden yang nyeri punggung bawahnya meningkat.

V. PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat Efektivitas yang signifikan saat melakukan Gerakan *Seated Side Bend Pose Yoga* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sayang Bunda pada tahun 2023. Dengan hasil $p=0,000$ dan $p < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada efektivitas *seated side bend pose yoga*, dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Rumah Sayang Bunda Kabupaten Jombang.

REFERENCES

- Fitriyani, D. 2020. Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. Jombang : STIKES Insan Cendia Medika.
- Jannah, Nurul. 2019. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Alfiah, Rahmawati. 2022. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. Semarang : Universitas Islam Sultan Agung.
- Lampah, Christopher, Joudy Gessal, Lidwina Sengkey, and Sam Ratulangi. 2019. "Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Daya Tahan Otot Ekstensor Punggung Bawah Dan Kemampuan Fungsional Pada Nyeri Punggung Bawah Mekanik Kronik." *Jurnal Biomedik* 11(3):173–81
- Mualimah, Miftahul. 2021. "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii." *Jurnal Kebidanan* 10(1):12–16.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2019. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Fraser, Diane M. 2020. *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta : EGC
- Jannah, Nurul. 2019. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yogyakarta : Ar-Ruz Media.
- Judha, M., Sudarti, Fauziah, A. 2020. *Teori Pengukuran Nyeri*, Yogyakarta : Nuha Medika.
- Lina, Aldhy, Cinta. 2018. "Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III i Puskesmas Pekkabata." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 4 (2):1-9.
- Lailiyana, H. & S. W. 2019. Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Dilakukan Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019. 7 (1).
- Manuaba. 2020. Pengantar Kuliah Obstetri. Jakarta : EGC.
- Mochtar, Rustam. 2019. Sinopsis *Obstetri : Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi*. Edisi Ketiga. Jakarta : EGC
- Potter & Perry. 2019. *Kebidanan*. Edisi ke-7. Jakarta : Salemba Medika.
- Lina, Fitriani. 2021. "Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 4(2):72-77
- Nur Alfi, Riona. 2020. "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)* 1(2):134-140
- Rahmawati, Nurul Aini. 2021. "Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil." *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)* 3(1):18-21
- Sari, P., dan Dwi, H., dan Nunik. K. (2019). Faktor-Faktor yang berpengaruh Terhadap Resiko Kehamilan. Pusat Teknologi Intervensi Kesehatan Masyarakat. Kemenkes Jakarta Tahun 2019. *Jurnal Arkesmas Vol.0* (1):1-14
- Kurniati, Melyana. 2019. "Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III." *Poltekkes Kemenkes Semarang* 3(1):4-10

- Wahyuni & Prabowo, Eko. 2019. "Manfaat Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan Vol.5 (2):119-129*
- Tammusuri. 2019. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Kartika. 2019. Hubungan Back Massage Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Asni Serdang."Poltekkes Kemenkes Medan 7(2):21-22
- Yuliawati. 2020. Korelasi Sudut Lumbosakral Berdasarkan MRI Lumbosakral Dengan *Oswestry Disability Index* Pada Degenerative Disc Disease : Universitas Hasanuddin Makassar

BIOGRAPHY

First Author

Miftahul Khairoh, S.ST., M.Kes lahir di kota kecil ujung timur pulau Madura, Kota Sumenep tahun 1986. memperoleh gelar magister (S2) majoring Ilmu Kesehatan dari Universitas Sebelas Maret Surakarta pada tahun 2012 dan sedang menempuh pendidikan doktoral Program Studi Ilmu Kedokteran di kampus yang sama. Selain menulis buku, penulis merupakan dosen sejak tahun 2009. saat ini penulis merupakan dosen di Program Studi D-III Kebidanan. Penulis juga merupakan asesor lembaga sertifikasi (LSP) Kebidanan sejak 2017 sampai sekarang.

Second Author

Arkha Rosyaria Badrus, S.ST., M.Kes lahir di Sumenep, 27 Februari 1988. penulis menempuh pendidikan D-III Kebidanan di STIKES Artha Bodhi Iswara Surabaya. Kemudian melanjutkan di D-IV Kebidanan Klinik di Poltekkes Kemenkes Malang dan menyelesaikan pendidikan Magister Kedokteran Keluarga di Universitas Sebelas Maret (UNS) Solo. Saat ini penulis merupakan dosen tetap di Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Dr. Soetomo