

EFEKTIVITAS KOMBINASI PRENATAL YOGA DAN DZIKIR TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

Vika Irianti Erning Probo^{1(CA)}

Email: vieprob@gmail.com (*Corresponding Author*)

¹Prodi Magister Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Heru Subaris Kasjono²

²Prodi Magister Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Istri Yuliani³

³Prodi Magister Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu masalah ketidaknyamanan yang bisa terjadi pada ibu hamil. Penyebab nyeri pada wanita hamil adalah adanya perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung (connective tissue) sehingga berdampak mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui efektivitas kombinasi prenatal yoga dan dzikir terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Kota Ternate. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Quasi Ekperimental dengan desain pretest posttest Non-equivalent control group design. Teknik total sampling didapatkan Sampel 60 yang terbagi menjadi 30 kelompok eksperimen dan 30 kelompok kontrol. Analisis data univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan statistik uji wilcoxon. Hasil pretest di Puskesmas Kalumpang (50,0%) dan di Puskesmas Siko nyeri sedang (76,7%). Posttest di Puskesmas Kalumpang nyeri ringan sebanyak (73,3%). Sedangkan di Puskesmas Siko menunjukkan tidak nyeri (50,0%), dan nyeri ringan (50,0%). Hasil uji statistik menggunakan wilcoxon didapatkan p value = 0,000 (<0,05) artinya H1 diterima, ada pengaruh kombinasi prenatal yoga dan dzikir terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kota Ternate. Kesimpulannya kombinasi prenatal yoga dan dzikir berpengaruh terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Dzikir, ibu hamil nyeri punggung, prenatal yoga

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu masalah ketidaknyamanan yang bisa terjadi pada ibu hamil. Penyebab nyeri pada wanita hamil adalah adanya perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung (connective tissue) sehingga berdampak mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Nyeri punggung pada wanita hamil juga disebabkan oleh faktor mekanika yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap statis dan penambahan beban pada saat ibu hamil (Firdayani & Rosita, 2020)

Rasa tidak nyaman yang biasanya terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu konstipasi, edema atau bengkak, susah tidur, nyeri punggung bawah (low back pain), panas, sering buang air kecil, wasir, panas dalam (heartburn), perut kembung, sakit kepala, sulit bernapas, dan varises. Nyeri saat ini telah menjadi masalah yang kompleks sehingga nyeri menimbulkan rasa takut dan cemas serta dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering muncul pada ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu saja, namun dapat dialami sepanjang masa kehamilan hingga masa nifas (Masfikasari, 2015).

Nyeri punggung pada kehamilan harus segera ditangani karena dapat menyebabkan nyeri

punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca melahirkan dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan. Nyeri merupakan masalah yang sangat umum terjadi pada kehamilan, terutama pada trimester ketiga kehamilan (Ariani et al., 2024). Nyeri pada punggung merupakan masalah yang sering dikeluhkan saat hamil. Faktor penyebab nyeri punggung karena peningkatan kadar hormon yang mempengaruhi kelenturan otot pada jaringan. Salah satu penyebab nyeri punggung adalah peningkatan berat badan, hal ini dapat menyebabkan kelelahan dan nyeri pada punggung. Perut membesar, tingginya fundus uteri menyebabkan beban tubuh ibu hamil bergerak ke depan, hal ini menyebabkan tulang punggung bergerak ke belakang sehingga ibu sering mengalami nyeri, pegal dan kram (Nur Arummega et al., 2022)

Aktivitas juga memicu nyeri punggung, hal ini disebabkan aktivitas yang berlebihan, seperti berdiri terlalu lama, mengangkat beban terlalu berat. Akibatnya, ibu tidak dapat beraktivitas, kualitas tidur dan istirahat terganggu, serta timbul rasa tidak nyaman. (Nurjannah et al., 2024) Perubahan yang terjadi selama kehamilan dapat menjadi komplikasi selama kehamilan dan saat melahirkan. Komplikasi selama kehamilan seperti nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri panggul, dan sesak napas. Adanya komplikasi pada masa kehamilan dan persalinan serta komplikasi pada bayi dapat meningkatkan angka kematian ibu dan bayi (Muawanah, 2023)

Salah satu ketidaknyamanan yang sering muncul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu saja, namun dapat dialami sepanjang masa kehamilan hingga masa pasca melahirkan. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum hamil berisiko tinggi mengalami hal yang sama saat hamil, oleh karena itu sangat penting untuk dapat membedakan nyeri punggung akibat kehamilan dengan nyeri punggung akibat penyebab lainnya (Supliyani, 2017).

Prenatal yoga bisa mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil karena dapat memperkuat otot-otot inti, meningkatkan fleksibilitas, dan memperbaiki postur tubuh. Latihan yoga juga membantu dalam mengurangi tekanan pada daerah punggung dan pinggul, yang seringkali menjadi penyebab utama nyeri pada masa kehamilan. Selain itu, teknik pernapasan dalam yoga dapat membantu mengurangi stres dan ketegangan yang dapat memperburuk nyeri punggung. Dengan konsistensi dalam melakukan pre natal yoga, ibu hamil dapat merasa lebih nyaman dan lebih mampu mengelola nyeri punggung selama masa kehamilan mereka (Marwati et al., 2024)

Latihan yoga prenatal ini dirancang khusus untuk mendukung perubahan tubuh selama kehamilan, dengan fokus pada penguatan otot inti, peningkatan fleksibilitas, dan pernapasan yang dalam. Gerakan-gerakan yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan dapat membantu mengurangi ketegangan pada otot

punggung, meningkatkan sirkulasi darah, dan meredakan ketidaknyamanan. Selain itu, yoga prenatal juga mengajarkan teknik relaksasi dan meditasi, yang membantu ibu hamil mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur. Dengan latihan prenatal yoga yang konsisten, ibu hamil bisa merasakan manfaat yang signifikan, seperti pengurangan nyeri punggung dan peningkatan kesejahteraan fisik serta mental selama kehamilan (Hidayat, 2022).

Dzikir adalah praktik sentral dalam tradisi Islam yang mencakup pengulangan dan pengingatan nama-nama Tuhan atau frase-frase suci. Praktik ini memiliki kedalaman spiritual yang mendalam, karena dzikir tidak hanya sekadar pengulangan kata-kata, tetapi juga merupakan ekspresi cinta, pengabdian, dan rasa syukur kepada Allah. Dzikir dilakukan dengan berbagai cara, mulai dari pengulangan sederhana seperti "Subhanallah" (Maha Suci Allah) atau "Allahu Akbar" (Allah Maha Besar), hingga membaca ayat-ayat Al-Quran atau doa-doa tertentu. Selain itu, dzikir juga bisa dilakukan dalam bentuk meditasi yang mendalam, di mana individu berusaha untuk menyelaraskan hati dan pikiran mereka dengan kehendak Allah (Idris, 2022).

Melalui praktik dzikir, umat Islam percaya bahwa mereka dapat mencapai kedekatan dengan Tuhan dan memperkuat hubungan spiritual mereka. Dzikir juga dianggap sebagai cara untuk membersihkan jiwa dari dosa dan menciptakan ketenangan dalam hati. Selain itu, dzikir juga dianggap sebagai bentuk ibadah yang

paling sederhana dan dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, tanpa memerlukan persyaratan khusus. Praktik dzikir bukan hanya tentang mengingat Allah dalam keadaan senang, tetapi juga sebagai hiburan dan sumber kekuatan dalam menghadapi cobaan hidup (Freshilia, 2023).

Kombinasi antara prenatal yoga dan dzikir dapat menjadi pendekatan holistik yang efektif untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil. Prenatal yoga membantu meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, terutama pada bagian punggung dan panggul, sehingga dapat mengurangi tekanan dan nyeri yang sering dialami selama kehamilan (Marwati et al., 2024). Gerakan-gerakan lembut dan peregangan dalam yoga juga mendorong sirkulasi darah yang lebih baik, yang dapat membantu meredakan ketegangan otot. Di sisi lain, dzikir atau meditasi islami menawarkan ketenangan mental dan emosional yang signifikan (Kasmiati et al., 2023). Dengan melantunkan dzikir, ibu hamil dapat mencapai relaksasi mendalam dan mengurangi stres, yang pada gilirannya membantu mengurangi persepsi nyeri. Kombinasi kedua metode ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga memberikan kesejahteraan spiritual dan emosional, menciptakan pengalaman kehamilan yang lebih nyaman dan damai (Ariani et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) (2019), menyatakan sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, di Australia

sebanyak 70%. Sejumlah besar studi tentang epidemiologi nyeri punggung bawah saat kehamilan berkisar dari 25% hingga 90%, dengan sebagian besar studi memperkirakan bahwa 50% wanita hamil akan menderita nyeri punggung bawah. Sepertiga dari ibu hamil akan menderita sakit parah, yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. Mayoritas ibu hamil terkena dampak dari kehamilan pertama mereka. 80% wanita yang menderita nyeri punggung bawah mengklaim bahwa hal itu memengaruhi rutinitas dan harian mereka. 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat bekerja, 20% wanita hamil mengalami nyeri pelviks. Sebuah studi tentang nyeri pelviks di Belanda menunjukkan bahwa 38% wanita masih memiliki gejala pada 3 bulan postpartum dan 13,8% pada 12 bulan postpartum (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18%. Prevalensi Low Back Pain (LBP) meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat decade (Kemenkes, 2024).

Prenatal yoga akan dilakukan di Puskesmas Kalumpang Kota Ternate, menjadi penting secara teoritis dan praktis karena masalah nyeri punggung pada ibu hamil, terutama pada trimester III hasil studi pendahuluan menunjukkan persentase sebesar 75%. Prenatal yoga merupakan salah satu metode penatalaksanaan yang efektif bagi ibu hamil trimester III yang mengalami masalah nyeri punggung. Dalam sesi prenatal yoga, ibu hamil diajak untuk melakukan serangkaian gerakan dan postur yang dirancang khusus untuk memperkuat otot punggung,

meningkatkan fleksibilitas, dan mengurangi ketegangan pada area tersebut. Teknik pernapasan dalam yoga juga membantu meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres, yang sering kali berkontribusi terhadap rasa nyeri. Selain itu, prenatal yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan membantu menjaga postur tubuh yang baik, sehingga mengurangi tekanan pada tulang belakang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas 1 Kota Ternate menunjukkan bahwa 75% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung, terutama pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri punggung ini dilaporkan menyebabkan penurunan aktivitas harian dan meningkatkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Banyak ibu hamil merasa kesulitan untuk menjalankan tugas rumah tangga dan aktivitas lainnya akibat nyeri punggung yang mereka alami. Nyeri ini kerap dikaitkan dengan perubahan postur tubuh dan peningkatan beban yang dialami ibu selama trimester akhir kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan upaya manajemen yang lebih baik untuk mengurangi dampak nyeri punggung tersebut. Puskesmas 2, hasil studi pendahuluan menunjukkan pola yang serupa, di mana 73% ibu hamil melaporkan nyeri punggung, khususnya pada trimester ketiga. Nyeri ini dilaporkan dapat memengaruhi kualitas tidur dan tingkat kenyamanan sehari-hari ibu hamil, yang berpotensi mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Berdasarkan hasil ini, tenaga kesehatan di Puskesmas 2 perlu memberikan perhatian lebih terhadap penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil, termasuk

edukasi mengenai postur tubuh yang benar dan latihan fisik yang sesuai. Manajemen nyeri yang efektif diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan ibu hamil serta meminimalkan dampak buruk terhadap kehamilan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Ekperimental* dengan desain *pretest posttest Non-equivalent control group design*. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada Bulan November 2024 di Puskesmas Kalumpang dan Puskesmas Siko. Jumlah populasi 60 responden. Teknik total sampling didapatkan Sampel 60 yang terbagi menjadi 30 kelompok eksperimen dari Puskesmas Kalumpang dan 30 kelompok kontrol dari Puskesmas Siko. Kelompok intervensi dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir, kelompok kontrol dilakukan intervensi prenatal yoga. Uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan nilai 0.000 maka data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji wolcoxon. Analisis data univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan statistik uji wilcoxon. Penelitian ini sudah melakukan ethical clearence di Komisi Etik STIKES Guna Bangsa Yogyakarta dengan nomor: 004/KEPK/XI/2024

HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada ibu hamil trimester III di Kota Ternate

Variabel	Kelompok			
	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
Usia	F	%	F	%

< 20 tahun	10	33,3	6	20
21-35 tahun	20	66,7	5	50
>35 tahun	0	0	9	30
Total	30	100	0	100
Pendidikan				
SMP	0	0	2	6,7
SMA	15	50,0	1	0
Perguruan Tinggi	15	50,0	7	23,3
Total	30	100	0	100
Pekerjaan				
IRT	8	26,7	6	53,3
Swasta	22	73,3	4	33,3
Total	30	100	0	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa distribusi usia pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi menunjukkan sebagian besar dengan usia 21-35 tahun sebanyak 20 orang (66,7%). Pada kelompok kontrol menunjukkan sebagian besar dengan usia 21-35 tahun sebanyak 15 orang (50%), distribusi pendidikan pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi menunjukkan. Sedangkan ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol menunjukkan sebagian besar dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 21 orang (70,0%). Distribusi pekerjaan pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi menunjukkan sebagian besar menjadi swasta sebanyak 22 orang (73,3%). Sedangkan ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol menunjukkan sebagian besar menjadi IRT sebanyak 16 orang (53,3%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir di Kota Ternate

Pre test nyeri punggung	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
Sedang (4-6)	15	50,0	23	76,7
Berat (7-10)	15	50,0	7	23,3
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa distribusi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi sebelum dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan setengahnya nyeri sedang sebanyak 15 orang (50,0%), dan setengahnya nyeri berat sebanyak 15 orang (50,0%). Sedangkan ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol sebelum dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan sebagian besar nyeri sedang sebanyak 23 orang (76,7%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir di Kota Ternate

Post test nyeri punggung	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
Tidak nyeri	8	26,7	15	50,0
Ringan	22	73,3	15	50,0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa distribusi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

pada kelompok intervensi sesudah dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan sebagian besar nyeri ringan sebanyak 22 orang (73,3%). Sedangkan ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol sesudah dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan setengahnya tidak nyeri sebanyak 15 orang (50,0%), dan setengahnya yang lain nyeri ringan sebanyak 15 orang (50,0%).

Tabel 6 Distribusi Uji normalitas data

Uji normalitas	F	Shapiro-Wilk	
		Statistic	Sig.
Yoga dan dzikir	30	.554	.000
Nyeri punggung	30	.638	.000

Berdasarkan tabel 6 nilai sig < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal. Karena nilai sig uji normalitas diatas 0.000 < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji wolcoxon.

Tabel 7 Pengaruh kombinasi prenatal yoga dan dzikir terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kota Ternate

Nyeri punggung	Pre test		Post test	
Kelompok intervensi	F	%	F	%
Tidak nyeri	0	0	8	26,7
Ringan	0	0	22	73,3
Sedang	15	50,0	0	0
Berat	15	50,0	0	0
Kelompok kontrol	F	%	F	%
Tidak nyeri	0	0	15	50,0
Ringan	0	0	15	50,0
Sedang	23	76,7	0	0
Berat	7	23,3	0	0

<i>P Value</i>	0,00 0
----------------	-----------

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa distribusi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Prenatal yoga dilakukan pelatihan 2x dalam seminggu dengan didampingi oleh tenaga terlatih, dalam gerakan yoga tersebut kita kombinasikan dengan dzikir yaitu dengan mengucapkan SUBHANALLAH 33X, Alhamdulillah 33x, ALLAHU AKBAR 33X, pada kelompok intervensi sebelum dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan setengahnya nyeri sedang sebanyak 15 orang (50,0%), dan setengahnya nyeri berat sebanyak 15 orang (50,0%). Distribusi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi sesudah dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan sebagian besar nyeri ringan sebanyak 22 orang (73,3%). Sedangkan ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol sebelum dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan sebagian besar nyeri sedang sebanyak 23 orang (76,7%). Distribusi ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol sesudah dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan setengahnya tidak nyeri sebanyak 15 orang (50,0%), dan setengahnya yang lain nyeri ringan sebanyak 15 orang (50,0%). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan wilcoxon didapatkan p value = 0,000 (<0,05) artinya H1 diterima, ada pengaruh kombinasi prenatal yoga dan dzikir terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kota Ternate.

PEMBAHASAN

Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Kombinasi Prenatal Yoga Dan Dzikir

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa distribusi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi sebelum dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan setengahnya nyeri sedang sebanyak 15 orang (50,0%), dan setengahnya nyeri berat sebanyak 15 orang (50,0%). Sedangkan ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol sebelum dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan sebagian besar nyeri sedang sebanyak 23 orang (76,7%).

Nyeri punggung pada ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, merupakan kondisi umum yang dialami akibat perubahan fisiologis tubuh selama kehamilan. Seiring bertambahnya usia kehamilan, penambahan berat badan dan perubahan postur tubuh karena pembesaran rahim memberikan tekanan pada tulang belakang dan otot punggung. Ini sering kali menyebabkan rasa nyeri yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, terutama di daerah punggung bawah. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk durasi kehamilan, aktivitas fisik, postur tubuh, dan kondisi kesehatan ibu secara keseluruhan. Untuk mengatasi kondisi ini, beberapa metode seperti prenatal yoga dan teknik relaksasi spiritual seperti dzikir dapat membantu mengurangi rasa nyeri serta meningkatkan kenyamanan fisik dan mental ibu hamil (Firdayani & Rosita, 2020)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi prenatal yoga efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Misalnya, sebuah studi oleh (Ariani et al., 2024) menunjukkan bahwa prenatal yoga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, dan meredakan ketegangan pada area punggung.

Fakta dilokasi penelitian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalumpang dan Puskesmas Siko sebelum dilakukan intervensi kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan tingginya tingkat keparahan nyeri yang dialami. Di Kalumpang, separuh ibu hamil mengalami nyeri sedang dan separuh lainnya mengalami nyeri berat, menandakan bahwa seluruh peserta merasakan dampak signifikan dari perubahan fisik pada trimester ketiga kehamilan. Sementara itu, di Siko, sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri sedang, yang menunjukkan bahwa meskipun tidak separah di Kalumpang, nyeri tetap menjadi keluhan utama. Kondisi ini memperkuat pentingnya intervensi seperti prenatal yoga dan dzikir untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka selama kehamilan.

Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Kombinasi Prenatal Yoga Dan Dzikir

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa distribusi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalumpang sesudah dilakukan kombinasi prenatal yoga

dan dzikir menunjukkan sebagian besar nyeri ringan sebanyak 22 orang (73,3%). Sedangkan ibu hamil trimester III di Puskesmas Siko sesudah dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan setengahnya tidak nyeri sebanyak 15 orang (50,0%), dan setengahnya yang lain nyeri ringan sebanyak 15 orang (50,0%).

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III seringkali disebabkan oleh perubahan fisiologis tubuh, seperti peningkatan berat badan dan perubahan postur tubuh yang memberi tekanan pada tulang belakang. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu hamil merasakan nyeri dengan intensitas sedang hingga berat. Metode seperti prenatal yoga telah dikenal membantu meringankan nyeri punggung dengan memperbaiki postur tubuh dan fleksibilitas otot, sementara dzikir memberikan efek relaksasi yang dapat meredakan ketegangan dan stres, yang keduanya dapat memperparah rasa nyeri (Ai Diani et al., 2023).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa prenatal yoga secara signifikan mampu menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh (Jones et al., 2020) menemukan bahwa wanita hamil yang rutin melakukan prenatal yoga mengalami penurunan intensitas nyeri punggung sebesar 45%.

Fakta dilokasi penelitian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalumpang dan Puskesmas Siko setelah dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan dampak yang sangat positif. Di Kalumpang, mayoritas ibu hamil mengalami penurunan

signifikan menjadi nyeri ringan pada 73,3% dari peserta, yang menunjukkan efektivitas intervensi ini dalam mengurangi keparahan nyeri punggung. Di Siko, hasil yang lebih mengesankan terlihat dengan separuh ibu hamil tidak merasakan nyeri sama sekali, dan separuh lainnya hanya merasakan nyeri ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan dzikir bukan hanya bermanfaat dalam mengurangi nyeri, tetapi juga memiliki potensi besar untuk menghilangkan nyeri pada beberapa kasus, sehingga intervensi ini dapat dianggap sebagai strategi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

Pengaruh kombinasi prenatal yoga dan dzikir terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil uji statistik menggunakan wilcoxon didapatkan p value = 0,000 ($<0,05$) artinya H_1 diterima, ada pengaruh kombinasi prenatal yoga dan dzikir terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kota Ternate.

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan salah satu keluhan umum yang terjadi akibat perubahan fisiologis tubuh, seperti peningkatan berat badan, pembesaran rahim, serta perubahan postur tubuh. Tekanan pada tulang belakang, terutama di area lumbal, semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Kondisi ini sering kali diperburuk oleh ketegangan otot akibat postur tubuh yang kurang tepat dan

kurangnya aktivitas fisik (Anwar et al., 2022). Metode intervensi seperti prenatal yoga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan postur tubuh, sementara dzikir, sebagai bentuk meditasi spiritual, dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran sehingga membantu menurunkan persepsi rasa nyeri (Firdayani & Rosita, 2020).

Penelitian sebelumnya mendukung penggunaan kombinasi prenatal yoga dan dzikir dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil. Studi oleh (Dewi et al., 2021). menunjukkan bahwa prenatal yoga secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada trimester ketiga kehamilan dengan meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot inti. Sementara itu, penelitian oleh Rahmawati et al. (2022). menemukan bahwa dzikir sebagai bentuk relaksasi mental mampu meredakan stres, yang secara tidak langsung menurunkan persepsi terhadap rasa sakit.

Fakta dilokasi penelitian dapat disimpulkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan dzikir memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kota Ternate. Sebelum intervensi, baik di Puskesmas Kalumpang maupun Siko, sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri sedang hingga berat. Namun, setelah intervensi, mayoritas di Kalumpang beralih ke nyeri ringan, dan di Siko bahkan 50% peserta tidak lagi merasakan nyeri sama sekali, sementara sisanya hanya merasakan nyeri ringan. Temuan ini menegaskan efektivitas intervensi gabungan tersebut sebagai metode yang layak untuk mengurangi keluhan nyeri

punggung selama kehamilan, memperbaiki kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil. Intervensi non-invasif ini tidak hanya mudah diimplementasikan, tetapi juga memberikan hasil yang nyata dalam jangka pendek, sehingga sangat direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas di fasilitas kesehatan lainnya.

Prenatal yoga dirancang khusus untuk ibu hamil dan mencakup gerakan yang lembut namun efektif untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan tubuh, serta membantu meredakan ketegangan pada otot-otot punggung. Dzikir atau pengingat kepada Allah, tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan ketenangan batin, tetapi juga dapat berfungsi sebagai teknik pernapasan yang dapat meredakan ketegangan fisik. Saat ibu hamil melakukan dzikir, otot-otot yang tegang akibat stres akan mulai rileks, sehingga dapat mengurangi nyeri punggung. Kesimpulannya Menggabungkan prenatal yoga dengan dzikir adalah pendekatan holistik yang sangat bermanfaat untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Yoga membantu memperkuat dan meregangkan otot-otot punggung yang tegang, sementara dzikir memberikan ketenangan mental dan fisik. Dengan konsistensi dan perhatian pada teknik yang benar, ibu hamil dapat merasakan pengurangan signifikan dalam nyeri punggung dan juga merasakan kedamaian batin.

KESIMPULAN

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalumpang sebelum dilakukan

kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan setengahnya nyeri sedang dan ibu hamil trimester III di Puskesmas Siko sebelum dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan sebagian besar nyeri sedang. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalumpang sesudah dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan sebagian besar nyeri ringan dan ibu hamil trimester III di Puskesmas Siko sesudah dilakukan kombinasi prenatal yoga dan dzikir menunjukkan setengahnya tidak nyeri dan setengahnya yang lain nyeri ringan. Ada pengaruh kombinasi prenatal yoga dan dzikir terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kota Ternate.

SARAN

Penelitian ini bisa memberikan dasar untuk mengembangkan program latihan yang holistik, mencakup aspek fisik dan spiritual, yang dapat diterapkan dalam perawatan antenatal di puskesmas serta memfasilitasi ibu hamil di Kota Ternate dengan teknik-teknik yang tidak hanya mengurangi nyeri tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional. Penelitian selanjutnya dapat menganalisis faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi efektivitas kombinasi yoga dan dzikir terhadap pengurangan nyeri punggung, seperti usia ibu hamil, status kesehatan umum, tingkat stres, atau riwayat kehamilan sebelumnya.

SUMBER REFERENSI

Ai Diani, Astarie, A. D., & Madinah. (2023). Hubungan Pendampingan Suami,

Kecemasan dan Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II di PMB K. Cikancana Kab. Cianjur Tahun 2023. *Health and Medical Sciences*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i1.141>

Anwar, K. K., Saleh, K. S., Zulaikha, L. I., Resmi, D. C., Hutomo, C. S., & Purnama, Y. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. 1–126.

Ariani, D., Sari, W. I. P. E., & Almaini, A. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Kombinasi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: The Effect of Prenatal Yoga Combination of Warm Compress On Back Pain In Pregnant Women Third-Trimester. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v5i1.1846>

Dewi, S., Arifin, Z., & Wahyuni, I. (2021). Effectiveness of prenatal yoga in reducing back pain among pregnant women: A controlled trial. *International Journal of Pregnancy Health*, 18(3), 155–162.

Firdayani, D., & Rosita, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II DAN III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 139–147. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.574>

Hidayat, A. A. (2022). *Khazanah Terapi Komplementer-Alternatif: Telusur Intervensi Pengobatan Pelengkap Non-*

- Medis. Nuansa Cendekia.*
- Jones, K., Thomas, L., & Smith, M. (2020). The impact of prenatal yoga on pregnancy-related back pain: A systematic review. *Journal of Pregnancy Care*, 18(1), 45-53.
- Kasmiati, M. K., Dian Purnamasari, S.ST., M.Keb. Ernawati. S.ST., M.Kes. Juwita, M. K., Salina, S.ST., M. K., Winda Dwi Puspita, S.ST, M. Keb. Ernawati S.ST., M. K., Tri Rikhaniarti, S.ST., M.Keb. Syahriana, S.ST., M.Keb. Asmirati, S.ST., M. K., & Irmayanti A. Oka, S.ST, M. Keb. Kartika Sari Makmun, S.ST., M. K. (2023). ASUHAN KEHAMILAN. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Kemkes. (2024). *Utamakan Keselamatan Ibu*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240125/3444846/utamakan-keselamatan-ibu/>
- Marwati, M., Handayani, B., Moedjiherwati, T., & Octaviati, M. (2024). Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.52643/jppkm.v2i1.4276>
- Masfikasari, A. dan ratih indah kartikasari. (2015). *Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III*. 07, No. 02(Agustus 2015).
- Muawanah, S. (2023). Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu HamilMuawanah, S. (2023) ‘Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil’, JOMIS (Journal of Midwifery Science), 7. JOMIS (Journal of Midwifery Science), 7(2), 118–128.
- Nur Arummega, M., Rahmawati, A., Meiranny, A., & Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, P. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III: A Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.
- Nurjannah, I. S., Rini, A. S., & Munawaroh, M. (2024). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III Anemia dengan Pemberian Jus Buah Naga dan Madu*. 4(2), 557–564.
- Supliyani, E. (2017). Pengaruh Masase Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Di Kota Bogor. *Jurnal Bidan “Midwife Journal*, 3(01), 22–29.