

**PENGARUH SENAM YOGA TERATUR PADA KEHAMILAN TERHADAP  
PENURUNAN INTENSITAS LOW BACK PAIN  
PADA PRIMIGRAVIDA DAN MULTIGRAVIDA**

**Parmiana Bangun\***

**Email : parmianabangun83@gmail.com**

**Prodi DIII Kebidanan Pematangsiantar Poltekkes Kemenkes Medan**

---

**ABSTRAK**

Latar belakang : Masalah yang sering terjadi selama kehamilan akibat perubahan fisiologi dan psikologi ibu hamil salah satunya adalah *low back pain*.. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan ketidaknyamanan adalah dengan relaksasi yoga. Manfaat melakukan yoga selama kehamilan dapat memperlancar sirkulasi darah, menjaga stamina dan kesehatan, membantu ibu menikmati masa kehamilan dan dapat mengatasi rasa nyeri. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam yoga teratur pada kehamilan terhadap penurunan intensitas *low back pain* pada primigravida dan multigravida. Rancangan penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik *non-random Sampling* dengan metode *Consecutive Sampling*. Sampel penelitian ini adalah ibu primigravida dan multigravida dengan usia kehamilan 24 - ≤32 minggu. Jumlah sampel 60 responden yang dibagi menjadi 30 responden kelompok perlakuan dan 30 responden kelompok kontrol. Pengolahan dan analisis data menggunakan uji *Chi-kuadrat* dan *Wilcoxon*. Hasil Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yoga teratur pada kehamilan terhadap penurunan intensitas *low back pain* pada ibu primigravida sebelum dan sesudah yoga diberikan (nilai  $p=0,028$ ) yang memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Tetapi tidak terdapat perbedaan yang bermakna terhadap penurunan intensitas *low back pain* pada ibu multigravida ( $p>0,05$ ). Simpulan dalam penelitian ini adalah senam yoga teratur pada kehamilan dapat menurunkan *low back pain* pada ibu primigravida. Dan tidak terdapat pengaruh yoga teratur pada kehamilan terhadap penurunan intensitas *low back pain* pada ibu multigravida.

**Kata Kunci** : Yoga, kehamilan, *low back pain*.

**ABSTRACT**

*The problem often occurs during pregnancy due to physiology and psychological pain of pregnant women is lower back pain. Back pain perceived pregnant women can cause discomfort that can bring bad quality of pregnant women's life and can affect the implementation of work and daily activities. The effort taken to reduce discomfort is by relaxing yoga. The benefits of doing yoga during pregnancy can facilitate blood circulation, maintain stamina and health, help mothers enjoy pregnancy and can overcome the pain. The purpose of this study was to analyze the effect of yoga on the decrease of back pain in primigravida and multigravida mother. The research design used was experiment with pretest-posttest control group design. Sampling was done by non random sampling technique with Sampling Consignment method. The sample of this study were primigravida and multigravida pregnant women with 24 - ≤ 32 weeks' gestation. The sample size was 60 respondents divided into 30 respondents of intervention group at Public health center of Rami and 30 control group respondents at Public health center of Tomuan. Processing and data analysis using Wilcoxon and Chi-square test. The results of this study showed that the influence of yoga on the decrease of pain level in primigravida mother before yoga was given  $p = 0,121$  and after given  $p = 0,028$  which showed significant difference between intervention group and control group. There is no significant difference in multigravidally acquired mother ( $p>$*

0,05). *Conclusions in this study is that regular yoga in pregnancy can lower the level of lower back pain in primigravida mothers. Regular yoga in pregnancy does not lower the level of low back pain in multigravida mothers.*

**Keywords:** Yoga, Pregnancy, Low back pa

## I. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses alamiah dan fisiologis yang dimulai dengan konsepsi (pembuahan) dan berakhir dengan permulaan persalinan (Mandriwati et al, 2016). Secara teoritis proses kehamilan dapat menyebabkan berbagai perubahan muncul dalam tubuh ibu hamil yaitu perubahan fisik dan perubahan psikologis. Perubahan yang terjadi akibat ketidakseimbangan hormon estrogen, progesteron dan hormon relaxin yakni hormon kewanitaan yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Irianti dkk, 2014).

Pada saat kehamilan, tubuh ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang berubah dan berbeda dari biasanya (Curtis et al, 2012). Perubahan fisik yang terjadi akan menimbulkan ketidaknyamanan sehingga dapat memengaruhi ibu untuk beradaptasi terhadap perubahan tersebut, salah satunya adalah akibat perubahan kelengkungan tulang belakang (Sabino et al, 2008). Perubahan kelengkungan tulang belakang disebabkan karena bertambahnya volume uterus, meningkatkan peningkatan lordosis lumbal, kemiringan sakrum posterior untuk mengimbangi kenaikan berat badan sehingga tekanan pada tulang belakang akan menyebabkan terjadinya nyeri pinggang bawah atau *Low Back Pain* pada kehamilan (Yousef et al, 2011).

*Low Back Pain* (LBP) didefinisikan sebagai nyeri yang terjadi antara tulang rusuk kedua belas dan lipatan bokong yaitu di daerah lumbal atau lumbosacral

(Chang et al, 2014). *Low Back Pain* merupakan simptom kehamilan yang umum terjadi pada wanita (Sun et al, 2010).

Nyeri ini seringkali dianggap konsekuensi normal yang harus dialami ibu ketika hamil. Akibat Relaksasi sendi *sacroiliaca*, yang mengiringi perubahan postur, menyebabkan berbagai tingkat nyeri pinggang, biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku di bagian pinggang bawah. Nyeri ini dapat bertambah buruk dengan postur tubuh yang tidak sesuai pada saat duduk atau berdiri, berjalan, cara menunduk yang salah, ataupun saat mengangkat barang yang terlalu berat (Chang et al, 2011).

*low back pain* saat kehamilan apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk sehingga dapat mempengaruhi ibu dalam menjalani pekerjaan dan aktivitas sehari-hari (Gutke et al, 2008). Penelitian Umah (2012) menunjukkan bahwa pada ibu hamil multigravida lebih tinggi mengalami nyeri pinggang bawah dibandingkan pada ibu primigravida, dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup wanita yang menderita nyeri pinggang bawah lebih buruk dari pada wanita tanpa nyeri.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan sampai masa nifas adalah dengan melakukan aktifitas penunjang yakni olahraga selama kehamilan (Ross et al, 2013). Yoga termaksud salah satu olahraga yang menyenangkan dan baik bagi kesehatan tubuh dan merupakan suatu bentuk latihan

yang bermanfaat untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang (Govindaraj et al, 2016).

**II. METODE**

Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasi experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Lokasi penelitian Puskesmas Rami dan Puskesmas Karo Kota Pematangsiantar. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober sampai Desember 2017. Sampel diambil dengan consecutive sampling terhadap 60 orang ibu hamil. Data yang diperoleh dianalisa dengan uji Chi Kuadrat dan uji Ekstrak Fisher.

**III. Hasil**

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan pada kelompok Intervensi dan Kelompok kontrol

Karakteristik Responden	Kelompok		Nilai p*
	Perlakuan (n=30)	Kontrol (n=30)	
1 Usia ibu (tahun)			0,630*
2 Rerata (SD)	27,4 (6,1)	28,1 (6,2)	
Median	28	29,5	
Rentang	19 - 36	18 - 36	
3 Pendidikan			0,166**
▪ SD	1 (3%)	4 (13%)	
▪ SMP	3 (10%)	5 (17%)	

Berdasarkan tabel 1.1 rata-rata usia ibu hamil pada kelompok perlakuan adalah 27 tahun sedangkan pada kelompok kontrol adalah 28 tahun, dan tingkat pendidikan responden pada kedua kelompok sebagian

besar berada pada tingkat pendidikan sekolah menengah atas sebanyak 19 orang (63%) baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Sedangkan dari karakteristik pekerjaan sebagian besar responden memiliki peranan sebagai ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga (IRT) baik kelompok intervensi sebesar 16 orang (53%) maupun pada kelompok kontrol dengan jumlah 21 orang (70%).

2. Pengaruh senam yoga teratur pada kehamilan terhadap penurunan intensitas *low back pain* pada ibu primigravida dari kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok		Nilai p*
	Intervensi (n=15)	Kontrol (n=15)	
<b>Tingkat Intensitas</b>			
Pre :			0,121
Ringan	12 (80%)	8 (53%)	
Sedang	3 (20%)	7 (47%)	
Post :			0,028
Tidak nyeri	11 (73%)	5 (33%)	
Ringan	4 (27%)	10 (67%)	
<b>Perbandingan Pre dan Post</b>	<b>p&lt;0,001**</b>	<b>p&lt;0,001**</b>	

3. Pengaruh senam yoga teratur terhadap penurunan Intensitas *low back pain* pada Ibu multigravida dari kelompok intervensi dan kelompok control

Variabel	Kelompok		Nilai p*
	Intervensi (n=15)	Kontrol (n=15)	
<b>Tingkat Intensitas nyeri</b>			
Pre :			-
- Sedang	15	15	

Post :			0,464
- Ringan	9 (60%)	7 (47%)	
- Sedang	6 (40%)	8 (53%)	
<b>Perbandingan pre dan post</b>	<b>p&lt;0,001**</b>	<b>p&lt;0,001**</b>	

#### IV. Pembahasan

Hasil uji intensitas penurunan *low back pain* pada ibu primigravida dari kedua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan yoga tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna ( $p>0,05$ ). Sedangkan apabila dilihat pada data post tampak setelah intervensi diberikan pada kedua kelompok yang mengalami penurunan tidak nyeri pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan pada kelompok kontrol yaitu (73%) pada kelompok intervensi dan (33%) pada kelompok kontrol. Hasil uji statistik setelah diberikan senam yoga yang teratur menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan penurunan intensitas *low back pain* dengan nilai  $p<0,001$ . Jadi terdapat pengaruh yoga teratur pada kehamilan terhadap penurunan intensitas *low back pain* pada ibu primigravida.

Pada ibu primigravida perubahan yang terjadi pada struktur anatomi selama kehamilan dapat menimbulkan nyeri pinggang bawah. Walaupun tidak memberi dampak yang terlalu nyeri. Perubahan anatomi terjadi seiring bertambahnya usia kehamilan dan perkembangan janin yang menyebabkan muatan di dalam uterus bertambah, menjadikan uterus terus membesar. Pembesaran uterus ini akan memaksa ligamen, otot-otot, serabut saraf dan punggung teregangkan, sehingga beban tarikan tulang punggung ke arah depan akan bertambah dan menyebabkan lordosis fisiologis (Gutke A et al, 2008).

*low back pain* pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Keluhan nyeri pinggang bawah yang dirasakan oleh ibu hamil tentunya tidak bias dibiarkan begitu saja, ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan berolahraga dengan yoga (Lebang E, 2015).

Yoga berperan baik untuk wanita hamil ketika hormonal, oto, dan psikologis mereka mengalami perubahan selama kehamilan. Menurut beberapa penelitian komponen yoga dapat dilakukan dengan pendekatan terpadu yoga Haha yang didalamnya termasuk latihan pernapasan, ceramah, nyanyian dan relaksasi yang dalam (Suananda, 2016).

Menurut teori Shindu 2009 bahwa dengan melakukan yoga secara teratur 2-3 kali dalam

seminggu dengan durasi 60-90 menit/sesi selama kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan fungsi tubuh selama kehamilan. Yoga juga merupakan satu bentuk latihan yang bermanfaat untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament serta otot daar 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).

Dengan melakukan yoga selama kehamilan dapat meningkat kesehatan fisik, dimana *hipotalamus*

Serta saraf simpatik dipicu untuk mengeluarkan hormon kortikosteroid dan katekolamin(epineprin dan norepineprin) yang dapat mengurangi stres serta yoga sangat ideal untuk kehamilan karena menjadi sarana bagi wanita untuk melatih fisik dan spritual serta mengembangkan kepercayaan diri dan kesadaran diri, salah satunya terhadap stress (Ross et al, 2013).

Perbedaan intensitas penurunan *low back pain* pada ibu multigravida pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah kelompok intervensi diberikan latihan senam Yoga secara teratur.

Hasil uji statistik untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri pinggang bawah pada ibu multigravida di kelompok kontrol sebelum dan setelah kelompok intervensi diberikan latihan yoga menunjukkan pada ibu multigravida sebelum intervensi diberikan tergolong nyeri berada pada tingkat nyeri sedang yaitu (100%), namun setelah intervensi diberikan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan penurunan intensitas *low back pain* pada data post antara kelompok perlakuan dan kontrol tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna ( $p>0,05$ ).

Berdasarkan hasil penelitian diatas untuk memperkuat temuan pada penelitian yang menunjukkan bahwa yoga yang teratur selama kehamilan tidak berpengaruh terhadap penurunan intensitas *low back pain* pada ibu multigravida, ada beberapa faktor berpotensi dapat mempengaruhi hasilnya adalah dilihat dari jumlah paritas, riwayat nyeri pinggang bawah selama kehamilan sebelumnya, beban kerja fisik yang lebih tinggi, perubahan postur tubuh (hiperlordosis) yaitu indeks massa tubuh dan pembesaran uterus dan kurang berolahraga (Shu-Ming et al, 2005).

Umumnya kelemahan otot-otot abdomen ditemukan pada ibu multigravida dengan jumlah paritas yang tinggi. *low back pain* pada kehamilan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan dan perkembangan janin yang menyebabkan muatan di dalam uterus bertambah, menjadikan uterus terus membesar. Pembesaran uterus ini akan memaksa ligamen, otot-otot serabut saraf dan punggung terentang untuk menyeimbangkan berat di bagian anterior maka terjadi peningkatan lordosis limbal (kelengkungan berlebihan dari tulang punggung bawah serta ligamen di daerah panggul) yang disebabkan oleh peningkatan hormon relaxin. Hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya nyeri, sehingga dapat menyebabkan ketidaknyamanan apabila otot abdomen ibu melemah, otot-otot gagal menyokong pembesaran uterus (Bobak, 2005).

Nyeri dapat bertambah buruk dengan postur tubuh yang tidak sesuai pada saat duduk atau berdiri, berjalan, cara menunduk yang salah, ataupun saat mengangkat barang yang terlalu berat. Nyeri pinggang bawah saat kehamilan apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk sehingga dapat mempengaruhi ibu dalam menjalani pekerjaan dan aktivitas sehari-hari.

Dengan rangkaian asana yoga untuk ibu hamil dapat membantu membentuk struktur tubuh yang baik sehingga dapat mengatasi masalah nyeri yang terjadi. Berlatih yoga di masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat mengurangi ketidaknyamanan seperti *low back pain* yang terjadi selama kehamilan (shindu, 2015).

Pada latihan yoga selama kehamilan dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada tubuh sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri pada *low back pain* selama kehamilan. Saat seseorang mengalami ketegangan atau merasa nyeri yang bekerja adalah system saraf simpatetis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf pada simpatetis. Saraf ini dapat meningkatkan rangsangan atau memacu organ tubuh, memacu meningkatkan denyut jantung dan pernafasan serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi dan pembesaran pembuluh darah pusat, sehingga dengan adanya relaksasi pada senam yoga dapat menekan rasa nyeri yang terjadi (Ibanez G, 2017).

## V. Simpulan dan Saran

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Senam Yoga yang teratur berpengaruh terhadap penurunan intensitas *low back pain* pada ibu primigravida.
2. Senam Yoga yang teratur tidak berpengaruh pada penurunan intensitas *low back pain* pada ibu multigravida.

79

### B. Saran

Latihan Senam Yoga teratur pada kehamilan ini dapat digunakan sebagai salah satu pilihan terapi relaksasi atau olahraga untuk menurunkan intensitas penurunan *low back pain* selama kehamilan.

## DAFTAR PUSTKA

Mandriwati AG, Ariani WN, Harini TR, Darmapatni GWM, Javani S (2016). Asuhan kebidanan kehamilan berbasis kompetensi. Jakarta: EGC.

Irianti B, Halida EM, Duhita F (2014). Asuhan kehamilan berbasis bukti. Jakarta: Sagung Seto.

Curtis K, Weinrib A, Katz J (2012). Systematic review of yoga for pregnant women: current status and future directions. Evidence-based complementary and alternative medicine.

Sabino J, Grauer JN (2008). Pregnancy and low back pain. Current reviews in musculoskeletal medicine.

Yousef AM, Hanfy HM and Elshamy FF (2011). Postural changes during normal pregnancy Amal M. Yousef1, Hala M.Hanfy1, Fayiz F. Elshamy1, Mohammed A. Awad and Ibrahim M.Kandil2. *Journal of American Science*.

- Chang HY, Lai YH, Jensen MP, Shun SC, Hsiao FH, Lee CN (2014). Factors associated with low back pain changes during the third trimester of pregnancy. *Journal of advanced nursing*.
- Sun YC, Hung YC, Chang Y, Kuo SC (2010). Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*.
- Chang HY, Yang YL, Jensen MP, Lee CN, Lai YH (2011). The experience of and coping with lumbopelvic pain among pregnant women in Taiwan. *Pain medicine (Malden, Mass)*.
- Gutke A, Ostgaard HC, Oberg B (2008). Association between muscle function and low back Pain in relation to pregnancy. *Journal of rehabilitation medicine*.
- Ummah F (2012). Nyeri punggung pada ibu hamil ditinjau dari body mekanik dan paritas. *Stikesmuhla*.
- Ross A., Friedmann E, Bevans M, Thomas S (2013). National survey of yoga practitioners: mental and physical health benefits. *Journal Complementary Therapies n Medicine*.
- Govindaraj R. Karmani S. Varambally S. Gangadhar B.V (2016). Yoga and Physical Exercise a Riview and Comparison. *International Review of Psychiatry*.
- Gutke A, Ostgaard HC, Oberg B (2008). Association between muscle function and low back Pain in relation to pregnancy. *Journal of rehabilitation medicine*.
- Lebang (2015). Yoga atasi backpain. Cetakan pertama: Jakarta; Pustaka bunda grup puspaswara.
- Suananda Y (2016). Tulang Sendi Otot Buku Wajib Praktisi dan Pengajar Yoga. Cetakan Pertama. Bandung: Pustaka Muda.
- Sindhu P (2009). Yoga untuk Kehamilan : Sehat, Bahagian dan Penuh Makna. Bandung: Qanita.
- Shu-Ming Wang, Peggy De Zinno, Leona Fermo, Keith William, Alison A, Caldwell-Andrews(2005). 80
- Complementary and alternative medicine for low back pain in pregnancy. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*.
- Bobak (2005), Lowdermik, Jensen. Buku ajar keperawatan maternitas. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Sindhu P (2015). Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Cetakan Pertama. Bandung: Qanita.
- Ibanez G, Khaled A, Renard JF, Rohani S, Nizard J (2017). Back Pain during Pregnancy and Quality of Life of Pregnant Women.