

Literatur Riview : Yoga Antenatal untuk Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Amanda Putri¹, Hapsari Windayanti², Herlina Sri Komala Dewi³, Melna⁴, Nugraheni Latifah⁵, Yance Kristiani Lodo⁶

¹Universitas Ngudi Waluyo, putriamanda990407@gmail.com

² Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

³ Universitas Ngudi Waluyo, herlinasrikomaladewi13@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Melna.sn18@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, nugrahenilatifah2@gmail.com

⁶ Universitas Ngudi Waluyo, yansekristiani@gmail.com

Korespondensi Email : herlinasrikomaladewi13@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

Kata Kunci : Ibu Hamil,
Nyeri Punggung, Yoga
prenatal

Keywords: Pregnancy

Abstract

Pregnancy causes physical and psychological changes. Changes that occur in pregnant women cause physical discomfort such as back pain, cramps and swelling, as well as psychological changes such as anxiety in facing childbirth. The Covid-19 pandemic condition causes psychological problems for pregnant women such as anxiety to come to health services. One of the interventions that can be done to reduce the complaints, discomfort and anxiety experienced by pregnant women in this new normal era is physical exercise, such as meditation/yoga. Prenatal yoga is believed to be able to reduce physical complaints and anxiety of pregnant women in the face of childbirth. This study aims to explore the perception of pregnant women about the benefits of prenatal yoga. The research design used is qualitative with a phenomenological approach. The purpose of this literature review is to get an overview regarding what others have done before about antenatal yoga to reduce back pain in third trimester pregnant women. The Literature Study data collection method used by the author is using the Literature Review method, which is collecting data by searching and researching from journal articles related to the problem formulation that has been made and published in national online journal publications and international journals. In this study, a database consisting of Google Scholar, Science Direct, Pubmed, Research Gate and Scilit was used. Based on the results of the literature review, it can be concluded that back pain experienced by third trimester pregnant women before treatment in the form of yoga exercises, ranging from mild, moderate to severe pain scale, while back pain after treatment on average experienced a decrease in pain scale from severe to moderate to mild. some even have no pain. Yoga exercises are effective for reducing back pain

in third trimester pregnant women. Prenatal yoga can reduce complaints of back pain in third trimester pregnant women. From the results of the evaluation we obtained that being able to provide benefits for Trimester III pregnant women who experience back pain can effectively reduce the complaints felt by Trimester III pregnant women.

Abstrak

Masa kehamilan menimbulkan perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil menyebabkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, kram dan bengkak, serta perubahan psikologis seperti kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kondisi pandemi Covid-19 menyebabkan permasalahan psikologis ibu hamil seperti kecemasan untuk datang ke tempat layanan Kesehatan. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan, ketidaknyamanan dan kecemasan yang dialami ibu hamil di era new normal ini adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Yoga prenatal dipercaya mampu mengurangi keluhan fisik dan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Tujuan dari literature review ini adalah untuk mendapatkan gambaran yang berkenaan dengan apa yang sudah pernah di kerjakan orang lain sebelumnya tentang yoga antenatal untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode pengumpulan data Studi Literature yang digunakan penyusun adalah menggunakan metode Literature Review, yaitu pengumpulan data dengan cara mencari dan meneliti dari artikel jurnal yang berkaitan dengan rumusan masalah yang telah dibuat dan dipublikasikan dalam publikasi jurnal online Nasional dan jurnal Internasional. Dalam penelitian ini menggunakan database terdiri dari Google scholar, Science Direct, Pubmed, Research Gate dan Scilit. Berdasarkan hasil literature review dapat disimpulkan bahwa Nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III sebelum perlakuan berupa senam yoga yaitu mulai dari skala nyeri ringan, sedang hingga berat, sedangkan nyeri punggung sesudah perlakuan rata-rata mengalami penurunan skala nyeri dari hebat menjadi sedang menjadi ringan, bahkan ada yang sudah tidak mengalami nyeri. Senam yoga efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Prenatal yoga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dari hasil evaluasi yang kami peroleh bahwa mampu memberikan manfaat bagi ibu-ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung efektif dapat mengurangi keluhan yang di rasakan oleh ibu-ibu hamil Trimester III.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis pada wanita. Pada masa kehamilannya Wanita sering mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Kondisi tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan, disertai dengan bayangan mengenai proses persalinan dan kondisi bayis setelah lahir. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester III, menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, masalah gigi dan gusi, mudah lelah, sulit tidur, kram dan bengkak (Wulandari & Wantini, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan di Gianyar Bali menunjukkan bahwa: prenatal gentle yoga yang dilakukan secara rutin yaitu sebanyak 4 kali dengan durasi 60 menit dapat mereduksi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III (Dewi & Febriyanti, 2022).

Kondisi pandemi Covid-19 merupakan kondisi yang dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan pelayanan kesehatan, termasuk kesehatan ibu hamil dan pelayanan maternal neonatal. Pandemi Covid-19 menyebabkan permasalahan psikologis seperti kecemasan pada ibu hamil meningkat. Sumber kecemasan ibu hamil pada masa pandemi Covid-19 antara lain kecemasan untuk melahirkan di rumah sakit serta kecemasan dengan kondisi kehamilannya dalam situasi pandemi Covid-19 (Citra et al., 2021). Hal ini menyebabkan ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular Covid-19 (Veftisia et al., 2020). Kecemasan pada ibu hamil di masa pandemic Covid-19 dipengaruhi oleh kesiapan ibu menghadapi persalinan, dukungan sosial dan keluarga, risiko penularan Covid-19, aktivitas fisik, ketersediaan pelayanan kesehatan, status ekonomis dan perasaan khawatir terhadap dampak dan penularan Covid-19 (Fauziah, 2016).

Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung bawah. Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan ibu hamil trimester III sering kali mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Varney, 2006). Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan pada ligamen ligamen, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil (June, 2010). Nyeri punggung merupakan masalah yang sering terjadi pada kehamilan khususnya trimester III kehamilan. Fenomena nyeri pada bagian punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan dikalangan ibu hamil, bervariasi dari 50%-80%. Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan sering mengangkat beban berat. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Apabila saat ibu hamil mengalami nyeri punggung tetap melakukan aktivitasnya intensitas nyeri

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan, ketidaknyamanan dan kecemasan yang dialami ibu hamil di era new normal ini adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III (Indiarti, 2009).

Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran bahkan pengasuhan anak. Kegiatan ini dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil. Kegiatan dilakukan dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes RI, 2015).

Yoga pada kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnadi & Rifayani, 2010). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2009 menunjukkan bahwa terdapat efek menguntungkan dari dilakukannya yoga pada wanita hamil yaitu dapat mengurangi stres dan kecemasan (Amy et al., 2008). Penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziah pada tahun 2016 menunjukkan bahwa ibu primigravida yang melakukan prenatal yoga mengalami penurunan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan dan kemampuan diri terkait persalinan, serta mengurangi keluhan fisik (Fauziah, 2016). Praktik Mandiri Bidan (PMB) Jaba P. Rahguslyani Budarsana bertempat di Jl. Gandapura III D No. 11 Denpasar Bali. Jenis pelayanan yang diberikan antara lain pemeriksaan kehamilan, pelayanan KB dan konseling, pemberian imunisasi dan persalinan. PMB Jabamemiliki kunjungan ibu hamil setiap bulannya rata-rata sebanyak 50 ibu hamil. PMB Jabajuga memiliki jenis pelayanan lainnya yaitu pelayanan. asuhan komplementer seperti mom and baby spa, pijat bayi, kelas senam ibu hamil, prenatal yoga dan postpartum care. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan persepsi ibu hamil terkait dengan manfaat yoga prenatal. Manfaat yoga bagi ibu-ibu hamil Trimester III yaitu untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu-ibu hamil dari skala ringan, sedang hingga berat serta mengurangi keluhan fisik, mengurangi kecemasan, meningkatkan kesiapan dalam menghadapi persalinan. Yoga prenatal memberikan dampak yang baik bagi kehamilan, persalinan dan masa nifas. Perlu ditingkatkan kegiatan yoga prenatal pada pelaksanaan ANC, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh ibu hamil dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi.

Metode

Metode pengumpulan data Studi Literature yang digunakan penyusun adalah menggunakan metode Literature Review, yaitu pengumpulan data dengan cara mencari dan meneliti dari artikel jurnal yang berkaitan dengan rumusan masalah yang telah dibuat dan dipublikasikan dalam publikasi jurnal online Nasional dan jurnal Internasional.

Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel yaitu Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung, Yoga prenatal. Pencarian penelitian ini menggunakan google scholar yang diperoleh dengan jumlah 155 buah artikel.

Artikel jurnal yang digunakan dalam penelitian ini melalui data base nasional meliputi google scholar, Science Direct, Pubmed, Research Gate dan Scilit. Jenis artikel criteria inklusi dalam penelitian ini yaitu menggunakan artikel full text dengan tahun terbit 2017-2022 dengan menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, artikel yang dikaji mempunyai variable terikat yaitu nyeri punggung pada ibu hamil trimester, variabel bebasnya yaitu yoga prenatal pada ibu hamil. Adapun criteria eksklusi jurnal yang direview terdiri dari 9 artikel penelitian nasional dan 1 artikel internasional. Dari 155 buah artikel yang didapat kelompok hanya mengambil 10 buah artikel dikarenakan 145 buah artikel tidak memenuhi criteria yaitu tahun terbit kurang dari tahun 2017 dan artikel tidak bisa diakses secara bebas.

Artikel yang diperoleh, di rivew, disusun secara sistematis, dibandingkan dengan satu sama lain, dibahas dengan literature yang lain dan dikaitkan sehingga menyimpulkan hasil yang sesuai.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Hasil Penelusuran Artikel

No	Judul / Penulis	Metode Peneliti	Hasil
1	“Posture and low back pain during pregnancy — 3D” study Wojciech M.	Studi kasus-kontrol prospektif dilakukan dari Desember 2012 hingga	Studi ini dilakukan dari Maret 2012 hingga Juni 2014. IRB menyetujui

No	Judul / Penulis	Metode Peneliti	Hasil
	Glinkowski, Paweł Tomasik ³ , Katarzyna Walesiak, Michał Głuszak, Karolina Krawczak, Jakub Michoński, Anna Czyżewska, Agnieszka Żukowska, Robert Sitnik, Mirosław Wielgoś	Februari 2014. Institutional Review Board menyetujui penelitian ini, dan semua pasien memberikan persetujuan sebelum berpartisipasi.	protokol studi. Enam puluh lima wanita terdaftar dalam penelitian ini. Usia rata-rata subjek adalah 29,9 tahun dari 18 hingga 46. Minggu kehamilan subjek bervariasi dari 4 hingga 39 minggu (SD = 10,39). Semua distribusi diuji secara positif untuk normalitas residu menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dibagi menjadi trimeter, membentuk kelompok masing-masing 20, 23 dan 22 sampel. Berat subjek berkisar antara 48 kg hingga 118 kg (rata-rata 69,1 kg) dan tinggi badan berkisar antara 154 cm hingga 182 cm (rata-rata 166,5 cm). Sudut kyphosis rata-rata yang diukur dengan topografi permukaan adalah 14,9 derajat dari 2 hingga 87,1 derajat (SD = 11,6). Sudut lordosis rata-rata adalah 41,7 derajat dan berkisar antara 23,1 hingga 88,2 (SD = 9,4). Batang subjek dibandingkan dengan garis vertikal (tegak lurus) dimiringkan ke depan dengan rata-rata 3,5 derajat (SD = 2,3 derajat). Itu berkisar dari -2,8 hingga 10,3 derajat. Korelasi tinggi ($r = 0,68$) diamati antara sudut kifosis dan sudut lordosis pada $p < 0,05$. Kecenderungan batang sagital dan kelengkungan tulang belakang sagital tidak berkorelasi. Hasil pengukuran subjek disajikan pada Tabel 1. Kurva rata-rata berat badan subjek penelitian mencapai nilai tertingginya (sekitar 70 kg) dan tetap pada level yang sama pada usia kehamilan trimester ketiga (F = 1,75, $p = 0,18$). Perbedaannya tidak signifikan secara statistik. Nilai sudut kyphosis tertinggi diamati pada trimester kedua. Namun, hubungan yang tidak signifikan diamati antara sudut kyphosis dan trimester

No	Judul / Penulis	Metode Peneliti	Hasil
			kehamilan ($F = 1,16$, $p = 0,32$). Hubungan antara sudut lordosis dan trimester kehamilan ($F = 0,08$, $p = 0,92$) tidak signifikan. Tidak ada hubungan signifikan yang ditemukan antara sudut kemiringan badan sagital dan trimester kehamilan ($F = 0,41$, $p = 0,67$). Hubungan yang tidak signifikan ditemukan antara intensitas nyeri dan trimester kehamilan ($F = 2,0$; $p = 0,14$). Perawatan pribadi tidak terpengaruh oleh trimester kehamilan ($F = 1,47$; $p = 0,24$). Tanpa diduga, hubungan yang tidak signifikan antara mengangkat benda dan trimester kehamilan ($F = 0,33$; $p = 0,72$) diamati
2	“Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III” Dyah Ayu Wulandari, Euis Ahadiyah, Fitri Hikmatul Ulya. Tahun 2020	Teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan satu kelompok intervensi dengan sampel ibu hamil trimester III sebanyak 18 responden yang diambil secara purposive sampling. Instrument yang digunakan untuk mengukur nyeri punggung adalah Numeric Rating Scale (NRS) dengan analisis bivariat dengan uji Wilcoxon.	Hasil dari penelitian prenatal yoga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III penelitian menunjukkan p value 0,000 yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
3	“Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Tm III” Sendy Firza Novilia Tono, S.ST., M.Tr.Keb. Tahun 2022	Penelitian eksperimen ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen semu, terdiri dari desain kelompok kontrol dengan tes pra dan pasca intervensi. Sebanyak 40 ibu hamil trimester III	Dari hasil penelitian dapat disimpulkan yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri punggung pada ibu hamil selama trimester III. Hasil uji beda nyeri punggung menggunakan uji Mann Whithney diperoleh nilai $p=0,000$. Itu artinya yoga berpengaruh dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

No	Judul / Penulis	Metode Peneliti	Hasil
4	“Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III “ Rafika. Tahun 2018	Penelitian ini menggunakan Jenis Quasi Experiment dengan menggunakan pendekatan Non Equivalent Control Group. Penelitian ini menggunakan teknik consecutive sampling Sampel penelitian 32 ibu hamil trimester III terdiri dari 16 orang sebagai kelompok intervensi dan 16 orang sebagai kontrol yang diambil. Alat ukur berupa lembar kuisisioner dengan wawancara sebelum (pre-test) mengenai keluhan fisik yang dialami ibu hamil trimester III baik kelompok intervensi maupun kelompok control	Dari hasil penelitian Prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji. Keluhan fisik yang berkurang setelah prenatal yoga diantaranya spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur, nyeri punggung atas dan bawah.
5	“Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III” Avinta Mega Octavia, Ruliati, Tahun 2019.	Metode penelitian ini menggunakan eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest design. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang yang berjumlah 51 ibu hamil. Sampel berjumlah 45 ibu hamil di ambil secara purposive sampling. Variable independent adalah senam yoga dan variable dependent adalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner. Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dengan analisa data spearman Rank	penelitian menunjukkan sebelum dilakukan senam yoga hampir dari setengah ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 44,4% berjumlah 20 responden kemudian setelah dilakukan senam yoga hampir dari setengah ibu hamil dengan skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak 48,9% berjumlah 22 responden. Uji statistik Spearman rank menunjukan bahwa value = $0,001 < \alpha (0,05)$ sehingga H1 diterima.
6	“Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu	Metode Penelitian ini adalah Pre Experimental dengan desain Non equivalent (pre test and	Hasil penelitian ini sebelum melakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III

No	Judul / Penulis	Metode Peneliti	Hasil
	Hamil Trimester III". Tahun 2021	post test) One Group design without control. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sebanyak 25 orang. Analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif dan kualitatif.	mengalami nyeri punggung dengan skala 4-6 (Nyeri sedang) sebanyak (44%), kemudian setelah dilakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 1-3 (Nyeri ringan) sebanyak (52%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value = 0,000 (α = <0,05) berarti H1 diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III
7	“Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamildi PMB Jaba Denpasar” Kadek Sri Ariyanti, Made Dewi Sariyani, Siti Zakiah, I Nyoman Dharma Wisnawa. Tahun 2022	Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi, Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III yang melakukan yoga prenatal di PMB Jaba yang berjumlah 10 orang. Untuk validasi data, peneliti menggunakan informan kunci yaitu suami dari ibu hamil dengan jumlah lima orang, serta Bidan Jaba sendiri. Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: reduksi/kategorisasi data, display/penyajian data dan penarikan kesimpulan	hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa persepsi ibu hamil tentang manfaat melakukan yoga prenatal antara lain: 1) Mengurangi keluhan fisik 2) Mengurangi kecemasan 3) Meningkatkan kesiapan dalam menghadapi persalinan. Yoga prenatal memberikan dampak yang baik bagi kehamilan, persalinan dan masa nifas. Perlu ditingkatkan kegiatan yoga prenatal pada pelaksanaan ANC, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh ibu hamil dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi.
8	“Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pargaruta” Sri Sartika Dewi, Ismayanti Nasution, Mastiur Napitupulu. Tahun 2020.	Penelitian ini menggunakan jenis dan desain penelitian kuantitatif dengan desain analitik eksperimental dengan pendekatan pretest-post test one group design, Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik total sampling yaitu populasi menggunakan semua ibu hamil trimester III di puskesmas pargarutan berjumlah 25 orang, Analisa data menggunakan	hasil penelitian tentang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan Tahun 2020 diperoleh kesimpulan sebagai berikut: 1. Sebelum dilakukan prenatal yoga, rerata ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu 1,560. 2. Setelah dilakukan prenatal yoga, rerata ketidaknyamanan pada ibu

No	Judul / Penulis	Metode Peneliti	Hasil
		Analisis bivariat dengan uji T dependen.	hamil trimester III yaitu 1,160. 3. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pargarutan dengan p value = 0,001
9	“Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III” Patiyah, Bunga Tiara Carolin, Sri Dinengsih. Tahun 2021	Metode Penelitian Quasi Experimental dengan rancangan pre and post test without control group. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner General Comfort Questionnaire (GCQ). Teknik pengambilan sampel dengan total sampel Hasil uji normalitas data tidak berdistribusi normal sehingga analisis data menggunakan Uji Wilcoxon Sampel berjumlah 40 ibu hamil primigravida trimester III	Skor rata-rata ketidaknyamanan ibu hamil sebelum senam prenatal yoga 1,78 sedangkan setelah senam prenatal yoga 1,03. Hasil uji Wilcoxon didapatkan p value 0,000 kesimpulannya Senam prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan selama hamil trimester III
10	“Pengaruh Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III” Yasi Anggasari, Ika Mardiyanti. Tahun 2021	Antara Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Sampel diambil menggunakan simple random sampling Variabel independen adalah Keteraturan prenatal Gentle yoga dan variabel dependen adalah nyeri pinggang, metode pengumpulan data menggunakan data primer. Analisis data menggunakan uji statistik Chi Square	Hasil analisis dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai $p = 0,01$; $p < 0,05$. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil

Berdasarkan hasil dari sepuluh artikel yang didapatkan hasil bahwa pemberian senam yoga menunjukkan keberhasilan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Senam yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal senam yoga yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Sedangkan langkah-langkah senam yang dimulai dari kesadaran nafas senam yoga yang terdiri dari nafas alami, nafas perut, nafas penuh.

Langkah kedua yaitu pemanasan kesadaran penuh yang terdiri dari gerakan pemanasan leher. Langkah ketiga yaitu gerakan inti senam yoga terdiri dari gerakan postur anak, postur peregangan kucing peregangan kucing mengalir, postur harimau, postur berdiri, postur segitiga, postur berdiri merentang tubuh bagian samping dan postur segitiga (Lebang, 2015). Senam yoga itu sendiri merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Dan senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi, 2014).

Dari hasil penelitian (Dyah Ayu Wulandari, Euis Ahadiyah, Fitri Hikmatul Ulya. Tahun 2020) menunjukkan rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 5,11 dan sesudah dilakukan prenatal yoga berubah menjadi 3,83, yang artinya terjadi penurunan nyeri punggung.

Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Gejala nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki sebagai siatika.

Sakit punggung, sebagian besar dikarenakan perubahan sikap badan selama kehamilan dan titik berat badan pindah kedepan disebabkan perut yang membesar, varises, dipengaruhi oleh faktor keturunan, berdiri lama dan usia, ditambah faktor hormonal (progesterone) dan bendungan dalam panggul.

Penelitian (Rafika Tahun 2018) Berdasarkan hasil penelitian, semua responden merasakan 11 keluhan fisik sebelum prenatal yoga dan responden mengalami pengurangan keluhan fisik setelah dilakukan prenatal yoga diantaranya spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur dan nyeri punggung atas dan bawah. Penelitian (Maulinda Nur Amalina Leandra¹, Atit Tajmiati, Nita Nurvita 2021) Prenatal gentle yoga efektif dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada kehamilan hal ini dikarenakan ibu hamil trimester III melakukan latihan prenatal gentle yoga dengan durasi 30 menit, frekuensi satu minggu sekaligus dua minggu.

Hasil penelitian (Yasi Anggasari, Ika Mardiyanti Tahun 2021) Ibu hamil trimester III sebagian besar teratur mengikuti Prenatal gentle yoga dan sesudah mengikuti prenatal yoga hampir seluruhnya mengalami nyeri pinggang ringan sesudah mengikuti prenatal gentle yoga hampir seluruhnya mengalami nyeri pinggang ringan Keteraturan prenatal gentle yoga memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

Latihan yoga secara teratur dapat menimbulkan sensasi nyeri ringan di beberapa bagian tubuh tetapi juga meningkatkan kesadaran dan kemampuan mengendalikan tubuh. Untuk menjaga kehamilan yang sehat, latihan yoga secara teratur, 1-2 kali seminggu, sangat dianjurkan. Frekuensi latihan yoga juga akan mempengaruhi penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Dalam penelitian ini, yoga dilakukan dua kali seminggu selama 4 minggu. Yoga asana sangat cocok untuk mengobati sakit punggung pada ibu hamil karena yoga asana mengutamakan perbaikan dan perbaikan struktur tubuh. Latihan yoga secara teratur dapat menghasilkan kemampuan untuk berdiri lebih baik, berjalan lebih lama, dan berlari lebih cepat, tanpa mengalami rasa sakit. Fungsi dan khasiat yoga memungkinkan mereka yang melakukan yoga mengatasi masalah yang berkaitan dengan fungsi anatomi tubuh.

Manfaat senam prenatal yoga sendiri untuk fisik yaitu meningkatkan vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga

pembengkakan bagian tubuh (Pratignyo, 2014). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Tia Pratignyo (2014), bahwa yoga hamil dapat mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh. Sedangkan Penyebab dari nyeri punggung bawah pada kehamilan dikarena penambahan berat badan secara drastis dan membesarnya rahim dapat menyebabkan otot bekerja lebih berat yang dapat menimbulkan tekanan pada otot dan sendi sehingga dapat menyebabkan peregangan berulang, selain itu peningkatan kadar hormon estrogen dapat menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung yang mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot.

Kesimpulan Dan Saran

Nyeri punggung sering terjadi pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan dari literature review yang telah dianalisa oleh penulis dapat disimpulkan bahwa Nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III sebelum perlakuan berupa yoga yaitu mulai dari skala nyeri ringan, sedang hingga berat, sedangkan nyeripunggung sesudah perlakuan rata-rata mengalami penurunan skala nyeri dari hebat menjadi sedang menjadi ringan, bahkan ada yang sudah tidak mengalami nyeri. Yoga efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III

Ucapan terimakasih

Penulis menyampaikan ucapan trimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing dan dan mengarahkan sehingga dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan trimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan *literature review* ini.

Daftar Pustaka

- Aryanti Kadek Sri, Made Dewi Sariyani, Siti Zakiah, I Nyoman Dharma Wisnawa. (2022). *Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal Untu kmeningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamildi PMB Jaba Denpasar*. Jurnal Yoga Dan Kesehatan. Vol. 5 No. 2 Hal 150-159.
- Anggasari Yasi, Ika Mardiyati (2021). *Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III*. Surabaya. Midwifery Journal. Vol 5 No. 2 : Hal 34-38.
- Dwi Sri Sartika Sari, Ismayati Nasution, Mastiur Napitupulu (2020). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan*. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia. Vol 5 No 2 : Hal 47-52
- Giryis Rut Yohana (2022). *Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III diPMB Aina dan PMB Ida dikota Depok*. Politeknik Tiara Bunda. Bunda EDU Midwifery Jurnal (BEMJ). Vol 5 No 2 : Hal 86-92.
- Lendra Maulida Nur Amalina, Atit Tajmiati, Nita Nurvita (2021). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Terimsrer III*. Journal of midwifery information (JOMI). Vol 1 No 2 : Hal : 91-94.
- Octavia Avinta Mega, Ruliati (2019). *Pengaruh Senam Yoga Tehadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. Jombang. Jurnal Kebidanan. Vol 9 No2 : Hal 122-131.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Patiyah, Bunga Tiata Carolin, Sri Diningsih (2021). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. Jakarta. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol 13 No 2 : 47-52.*

Rafika (2018). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengaruh Keluhan Fisik. Jurnal Kesehatan. Vol. 9 No.1 : Hal 86-91.*

Tono Sendy Firza Navila, S.ST.,M.Tr.Keb (2022). *Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hami Trimester III. Surabaya. Jurnal Kebidanan. Vol 11 No 1 : Hal 27-32.*

Wulandari Dyah Ayu, Euis Ahadiyah, Fitria Hikmatul Ulya (2020). *Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal SMART Kebidanan. Vol.7 No.1 : Hal 9-13.*

Wojciech M. Glinkowski, Paweł Tomasik, Katarzyna Walesiak, Michał Głuszak, Karolina Krawczak, Jakub Michoński, Anna Czyżewska, Agnieszka Żukowska, Robert Sitnik, Mirosław Wielgoś (2020). *Posture and low back pain during pregnancy — 3D study Ginekologia Polska, vol. 87, no. 8 : 575–580.*