

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Hasil**

##### **1. Kondisi lokasi penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan di Klinik Bumi Sehat, sebuah fasilitas pelayanan kesehatan non-profit yang dinaungi oleh Yayasan Bumi Sehat, bergerak di bidang kesehatan khususnya di bidang kebidanan dengan pendekatan komplementer yang mendukung kesehatan ibu dan anak secara holistik. Melalui wawancara bersama direktur, Klinik Bumi Sehat beralamat Br. Nyuh Kuning, Mas Ubud, Gianyar dan telah resmi berdiri sejak tahun 1995. Klinik Bumi Sehat sangat mudah diakses oleh masyarakat setempat maupun pasien dari luar daerah, termasuk pasien internasional.

Sejak awal berdirinya, tempat ini fokus memberikan berbagai layanan kebidanan komplementer yang ditujukan bagi ibu hamil, ibu pasca melahirkan, serta bayi dan anak. Layanan yang disediakan di Klinik Bumi Sehat antara lain persalinan yang lembut dimana terdapat pemeriksaan kehamilan, persalinan, nifas, perawatan bayi baru lahir sampai menyusui, kesehatan reproduksi, perawatan anak, kesehatan umum, kesehatan lansia, akupunktur, serta yoga hamil untuk mendukung selama proses kehamilan sampai persalinan nanti. Klinik Bumi Sehat di kenal dengan pendekatan holistic ramah ibu, dengan menekankan pada proses persalinan alami yang aman dan minim intervensi medis.

Jumlah kunjungan pasien di Klinik Bumi Sehat Bali tergolong cukup tinggi, terutama untuk layanan kehamilan dan persalinan. Setiap bulannya, klinik ini

melayani sejumlah ibu hamil dengan kondisi kehamilan normal maupun kehamilan dengan risiko tertentu yang masih dapat ditangani di fasilitas tingkat pertama. Selain itu, terdapat pula kasus-kasus yang memerlukan rujukan ke fasilitas kesehatan yang lebih lengkap apabila ditemukan komplikasi selama kehamilan maupun persalinan. Dari segi sumber daya, Klinik Bumi Sehat Bali didukung oleh tenaga kesehatan profesional yang terdiri dari bidan, tenaga medis, serta tenaga pendukung lainnya yang berpengalaman dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Fasilitas yang tersedia meliputi ruang pemeriksaan, ruang persalinan, serta peralatan medis dasar yang menunjang pelayanan kebidanan. Selain itu, klinik ini juga mengedepankan suasana yang nyaman dan alami guna mendukung proses persalinan yang lebih tenang bagi ibu.

Dengan karakteristik tersebut, Klinik Bumi Sehat Bali menjadi lokasi penelitian yang relevan untuk mengkaji kasus yang berkaitan dengan pelayanan kebidanan, baik pada kondisi normal maupun kondisi yang memerlukan penanganan khusus.

## 2. Karakteristik subjek penelitian

Subyek penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Klinik Bumi Sehat. Setelah dilakukan pemilihan sampel didapatkan sampel sebanyak 20 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan karakteristik subyek penelitian yang meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, jumlah kehamilan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 2**

Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Umur, Pendidikan, pekerjaan, dan jumlah kehamilan di Klinik Bumi Sehat Tahun 2026

<b>Karakteristik</b>	<b>f</b>	<b>Persentase (%)</b>
Usia		
<20 tahun	1	5
20-35 tahun	15	75
>35 tahun	4	20
Total	20	100,0
Pendidikan		
Dasar	3	15
Menengah	12	60
Tinggi	5	25
Total	20	100,0
Pekerjaan		
Swasta	13	65
Wiraswasta	2	10
IRT	5	25
Total	20	100,0
Jumlah kehamilan		
1	5	25
2	8	40
3	7	35
Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 2, secara keseluruhan, karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa responden didominasi oleh ibu hamil usia 20–35 tahun, berpendidikan menengah, bekerja di sektor swasta, dan memiliki pengalaman kehamilan lebih dari satu kali. Karakteristik ini mendukung pelaksanaan penelitian mengenai perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal yoga* pada ibu hamil trimester III.

### 3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian

Hasil analisis univariat terdiri dari variabel penelitian yaitu intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal yoga*.

Hasil penelitian disajikan pada tabel berikut ini:

- a. Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *prenatal yoga*

**Tabel 3**  
Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan *Prenatal Yoga* Di Klinik Bumi Sehat Tahun 2026

Hasil Intensitas Nyeri Pre Test					
Intensitas nyeri	n	Median	Std	Min	Max
Pre-test			Deviation		
	20	6	0.68633	4	7

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa median intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan *prenatal yoga* pada ibu hamil trimester III di Klinik Bumi Sehat menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yaitu 6 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 7. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, responden berada pada kategori nyeri sedang.

- b. Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *prenatal yoga*

**Tabel 4**  
Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan *Prenatal Yoga* Di Klinik Bumi Sehat Tahun 2026

Hasil Intensitas Nyeri Post Test					
Intensitas nyeri	n	Median	Std.	Min	Max
Post-test			Deviation		
	20	3	1.11921	2	6

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa sesudah dilakukan *prenatal yoga*, terjadi penurunan nilai nyeri punggung dengan median sebesar 3, nilai minimum 2, dan maksimum 6. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah intervensi, sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri ke kategori ringan.

#### 4. Hasil analisis data

**Tabel 5**  
Uji Normalitas Data

No.	Variabel	n	Median	Std. Deviation	Statistic Sapiro-Wilk (W)	p-value	Min	Max
1	Nyeri (Pre test)	20	6	0,686	0,829	0,002	4	7
2	Nyeri (Post test)	20	3	1,119	0,778	<0,001	2	6

Uji normalitas data dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk test karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa pada variabel nyeri punggung sebelum *prenatal yoga* diperoleh nilai p-value sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ), sedangkan pada variabel nyeri punggung sesudah *prenatal yoga* diperoleh nilai p-value sebesar <0,001 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kedua data, baik pre-test maupun post-test, tidak berdistribusi normal.

Karena data tidak berdistribusi normal ( $p < 0,05$ ), maka uji statistik yang digunakan untuk menganalisis perbedaan adalah Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* (non-parametrik).

**Tabel 6**  
Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

		N	Means Rank	Sum of Ranks	p-value
Posttest-pretest	Negative ranks	20 <sup>a</sup>	10.50	210.00	<0,001
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00	
	Ties	0 <sup>c</sup>			
	Total				

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang

signifikan antara intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal yoga* pada ibu hamil trimester III di Klinik Bumi Sehat.

## **B. Pembahasan**

### **1. Intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *prenatal yoga***

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan *prenatal yoga* median intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebesar 6 termasuk tingkat nyeri sedang, nilai terendah adalah 4 sedangkan nilai tertinggi adalah 7. Responden yang mengalami nyeri sedang karena ibu merasakan nyeri yang nyeri terus menerus hingga menyebabkan aktivitasnya terganggu, yang hanya hilang apabila penderita tidur. Nyeri sedang dapat dilihat dari respon ibu yang secara objektif merintih, mendesis, menyeringai, karena ekspresi tersebut merupakan ekspresi menahan sakit, akan tetapi ibu masih dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya bahwa nyeri punggungnya bersifat tumpul seperti dipukul dan menyebutkan skala nyeri antara 4-6 dan ibu juga masih dapat mengikuti perintah dengan baik. Responden yang mengalami nyeri ringan karena nyeri yang hilang timbul, nyeri hanya terasa saat tertentu saja terutama sewaktu melakukan aktivitas sehari-hari akan tetapi hilang pada waktu tidur atau digunakan untuk beristirahat.

Hasil penelitian diatas juga relevan dengan hasil penelitian Syntiastutik & Purwanti (2025) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang sebagai keluhan utama selama kehamilan. Kondisi ini juga didukung oleh penelitian lain yang menemukan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum intervensi berada pada kategori nyeri sedang hingga berat dengan nilai rata-rata di atas 4 pada skala nyeri

(Laura et al., 2022) . Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa sebelum diberikan prenatal yoga, proporsi ibu hamil dengan nyeri sedang cukup signifikan dibandingkan kategori lainnya, menunjukkan tingginya tingkat ketidaknyamanan selama kehamilan (Isma et al., 2025) .

Selain itu, hasil penelitian lain menyatakan bahwa nilai rata-rata nyeri sebelum intervensi berada pada kategori sedang–berat, yang menggambarkan kondisi awal responden sebelum dilakukan terapi non-farmakologis seperti prenatal yoga (Klinik et al., 2026). Hasil penelitian diatas juga relevan dengan teori Nugroho (2019) Nyeri punggung pada kehamilan timbul akibat pengaruh hormone yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Selain itu juga disebabkan oleh faktor mekanika yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap statis dan penambahan beban pada saat ibu hamil.

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh berbagai faktor, terutama perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, perubahan hormonal, serta kelelahan otot. Perubahan biomekanik selama kehamilan seperti pergeseran pusat gravitasi ke arah depan dan peningkatan lordosis lumbal dapat meningkatkan beban pada tulang belakang sehingga menimbulkan nyeri punggung bawah (Indrayani et al., 2025; Rahmawati et al., 2021). Selain itu, peningkatan berat badan dan pembesaran uterus juga berkontribusi terhadap perubahan struktur tubuh ibu hamil yang menyebabkan ketegangan otot dan ketidaknyamanan pada area lumbal. Aktivitas fisik yang tidak tepat seperti membungkuk, mengangkat beban berat, serta posisi duduk dan berdiri yang salah dapat memperberat keluhan nyeri punggung (Wahyuni et al., 2024; Nopiyantini et al., 2025).

Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh membesarnya uterus karena janin yang berkembang sehingga menyebabkan tubuh ibu menjadi lordosis. Hal tersebut memberikan tekanan pada tubuh ibu sehingga menyebabkan nyeri punggung. Berat badan ibu yang bertambah juga bisa mempengaruhi nyeri punggung karena dengan bertambahnya berat badan akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga menyebabkan stres pada sendi.

## **2. Intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *prenatal yoga***

Hasil penelitian menunjukkan sesudah dilakukan *prenatal yoga* median intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebesar 3 termasuk tingkat nyeri ringan, nilai terendah adalah 2 sedangkan nilai tertinggi adalah 6. Hasil penelitian ini menunjukkan sesudah dilakukan *prenatal yoga* median intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III mengalami penurunan dari tingkat nyeri sedang menjadi tingkat nyeri ringan.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan Isma et al (2025) yang menunjukkan bahwa sesudah dilakukan prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan intensitas nyeri punggung menjadi kategori ringan. Penelitian tersebut menemukan bahwa proporsi nyeri ringan meningkat secara signifikan setelah intervensi prenatal yoga dibandingkan sebelum dilakukan intervensi (Isma et al., 2025). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa setelah mengikuti prenatal yoga, mayoritas responden berada pada skala nyeri 1–3 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan (Rosita et al., 2022) . Penurunan intensitas nyeri ini terjadi karena prenatal yoga membantu meningkatkan

fleksibilitas otot serta mengurangi ketegangan pada otot punggung selama kehamilan (Vanisa & Windayanti, 2024)

Menurut Smeltzer & Bare (2020) penanganan atau meringankan nyeri punggung pada masa kehamilan bisa dilakukan dengan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu penanganan nonfarmakologis adalah *prenatal yoga*. Yoga kehamilan sering disebut dengan *prenatal yoga* adalah suatu bentuk modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan untuk kondisi ibu hamil dengan tingkat intensitas gerakan asana yang lebih perlahan dan lembut. Modifikasi ini sangat penting diperlukan saat berlatih *prenatal yoga* sehingga diharapkan ibu hamil terhindar dari cedera, dan diharapkan gerakan *prenatal yoga* ini dapat memberikan rasa nyaman dan aman bagi ibu hamil (Apsari, dkk. 2022). *Prenatal yoga* merupakan salah satu klasifikasi yang tergolong masuk ke dalam terapi komplementer. Terapi komplementer akhir-akhir ini menjadi isu di banyak negara, banyak jurnal ilmiah (terutama di USA dan Australia) yang dikhususkan terbit membahas tentang model terapi komplementer. Masyarakat mulai beralih menggunakan terapi ini dengan alasan keyakinan, lebih ekonomis, serta reaksi obat kimia terhadap penurunan kekebalan tubuh dan tingkat kesembuhan yang menimbulkan reaksi efek samping (Hidayat, 2020).

Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa *prenatal yoga* efektif meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil. Studi oleh Junita et al. (2024) menunjukkan bahwa pelaksanaan prenatal gentle yoga 1 kali per minggu selama 4 minggu mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang melaksanakan prenatal yoga mengalami penurunan intensitas nyeri punggung dibandingkan

sebelum intervensi. Hal ini terjadi karena prenatal yoga membantu meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi ketegangan pada otot punggung dan panggul sehingga ibu hamil menjadi lebih rileks dan keluhan nyeri berkurang (Purnamayanti & Utarini, 2020).

Menurut peneliti, responden mengalami penurunan intensitas nyeri punggung sesudah dilakukan *prenatal yoga* disebabkan karena durasi yang dilakukan ibu hamil, intensitas gerakan *prenatal yoga* serta nafas (*pranayama*). Hal ini penting yang harus diperhatikan, pernafasan yang dilakukan harus berkesinambungan dengan tubuh sehingga dapat terbentuk hubungan baik antara gerakan dan pernafasan yang dilakukan dengan penuh kesadaran tubuh, dan hal inilah yang membedakan anatara prenatal yoga dengan latihan fisik lainnya seperti senam (Aprilia,2020). *Prenatal yoga* pada penelitian ini dilakukan seminggu sekali selama 4x pertemuan. Gerakan-gerakan prenatal yoga yang dilakukan ibu hamil diantaranya adalah *centering, pranayama, warming up, tadasana, tree pose, virabhadrasana II, urdhvahastasana, table pose, cat cow pose, low lunge, downfard facing dog, chil pose, butterfly pose, open twist, bridge pose* dan relaksasi akhir.

### **3. Perbedaan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal yoga***

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk test* menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, baik pada pre-test maupun post-test dengan nilai  $p < 0,05$ . Kondisi ini menunjukkan bahwa data bersifat non-parametrik sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai p-value sebesar  $<0,001$  ( $p < 0,05$ ),

yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal yoga*.

Penurunan nyeri punggung ini dapat dijelaskan secara fisiologis bahwa *prenatal yoga* merupakan bentuk latihan yang menggabungkan gerakan peregangan, penguatan otot, teknik pernapasan, dan relaksasi. *Prenatal Yoga* membantu mengurangi ketegangan otot punggung bawah, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan fleksibilitas, serta meningkatkan sirkulasi darah sehingga mengurangi rasa nyeri. Selain itu, teknik pernapasan dalam yoga juga dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wariyah & Khairiah (2023) yang menunjukkan bahwa *prenatal yoga* efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan hasil signifikan ( $p < 0,05$ ). Penelitian oleh Sari et al. (2022) juga menemukan bahwa kelompok ibu hamil yang melakukan yoga mengalami penurunan nyeri lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian oleh Putri et al. (2021) menyebutkan bahwa *prenatal yoga* dapat meningkatkan fleksibilitas otot dan menurunkan ketegangan muskuloskeletal pada ibu hamil. Penelitian oleh Purnamayanti & Utarini (2020) juga mendukung hasil ini, dimana ditemukan penurunan signifikan intensitas nyeri punggung setelah intervensi prenatal yoga pada ibu hamil trimester III. Studi lain oleh Nopiyantini et al. (2025) menunjukkan bahwa *prenatal yoga* memberikan efek relaksasi otot yang signifikan serta meningkatkan kenyamanan ibu hamil selama kehamilan. Selain itu, penelitian internasional oleh Field (2020) menyatakan bahwa yoga pada kehamilan dapat menurunkan nyeri punggung, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas

tidur melalui regulasi sistem neuroendokrin dan penurunan hormon kortisol. Hal ini memperkuat bahwa efek prenatal yoga tidak hanya bersifat fisik tetapi juga psikologis.

### **C. Keterbatasan penelitian**

Penelitian yang dilakukan ini tidak luput dari kelemahan atau keterbatasan dalam pelaksanaannya. kelemahan penelitian ini antara lain :

1. Peneliti tidak dapat sepenuhnya mengontrol aktivitas harian responden di luar sesi prenatal yoga, seperti pekerjaan rumah, aktivitas fisik, maupun posisi tubuh saat beraktivitas, yang dapat memengaruhi tingkat nyeri punggung yang dirasakan.
2. Jumlah responden yang terbatas menyebabkan rendahnya daya uji statistik, sehingga perbedaan yang diperoleh belum menunjukkan signifikansi secara optimal.