

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Nyeri Punggung Bawah (NPB) Pada Kehamilan

1. Definisi

Menurut *The International Association for the Study of Pain (IASP)* nyeri punggung bawah atau *low back pain (LBP)* adalah Ketidaknyamanan yang dirasakan dibagian punggung bawah ibu hamil trimester III dari *vertebra thorakal* terakhir (T12) hingga *vertebra sakralis* pertama (S1) (Guyton ,2004; Rinta 2013). Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Tyastuti, 2016).

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Furlan et al., 2015). Sebagian besar nyeri punggung bawah disebabkan karena otot – otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit (Fitriana, 2017).

2. Etiologi

a. Penambahan berat badan secara drastis.

NPB terjadi pada ibu hamil trimester II-III karena merupakan nyeri yang terjadi akibat perubahan postur yang terjadi akibat penambahan beban kandungan yang semakin besar yang menyebabkan pertambahan sudut lengkungan tulang

belakang. Pertambahan sudut lengkungan menyebabkan fleksibilitas dan mobilitas dari lumbal menjadi menurun. NPB kadang akan menyebar sampai ke panggul paha dan turun ke kaki, kadang akan meningkatkan nyeri tekan di atas simpisis pubis. Nyeri tersebut bisa muncul seiring dengan pertambahan berat badan (Tyastuti, 2016)

b. Pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur

Uterus akan membesar pada bulan-bulan pertama dibawah pengaruh estrogen dan progesteron yang kadarnya meningkat. Berat uterus itu normal lebih kurang 30 gram. Pada akhir kehamilan (40 minggu), berat uterus itu menjadi 1.000 gram. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada lordosis lumbal dan tekanan pada otot paraspinal. Membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan tegangan pada otot dan sendi (Bimariotejo, 2009 dalam Wiarto, 2017: 41).

c. Peregangan berulang

Salah satu faktor penyebab nyeri punggung bawah yaitu pembesaran payudara yang mengakibatkan ketegangan otot, kelelahan, posisi tubuh membungkuk ketika mengangkat barang dan meningkatnya kadar hormone relakin sehingga menyebabkan kartilage pada sendi besar menjadi lembek dan posisi tulang belakang hiperlordosis (Wong, et al., 2006 dalam Hakiki, 2015: 13).

d. Peningkatan kadar hormon pada ligamen

Nyeri punggung bagian bawah disebabkan berbagai faktor, di antaranya: perubahan hormonal selama kehamilan terutama perubahan hormon relaksin, estrogen dan progesteron ((Blakey, 2009 dalam Kurniati, dkk., 2017: 6632), postur

tubuh lordosis (Wong, et al., 2006 dalam Hakiki, 2015:13), peningkatan mobilitas sendi sakroiliaka dan sakrokoksigeal (Rukiyah, dkk, 2009; Hakiki, 2015).

3. Proses terjadinya nyeri punggung bawah (NPB) pada kehamilan trimester

III

Nyeri punggung bawah dalam kehamilan terjadi karena pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh ibu hamil sehingga terjadi peningkatan tekanan pada lengkungan tulang belakang sehingga otot punggung bawah memendek. Keadaan ini memicu pengeluaran mediator kimia seperti prostaglandin dari sel rusak, bradikinin dari plasma, histamin dari sel mast, serotonin dari trombosit. Peningkatan mediator- mediator tersebut menjadikan saraf simpatis terangsang (Andarmoyo, 2017).

Fast pain dicetuskan oleh reseptor tipe mekanis atau thermal (yaitu serabut saraf A-Delta), sedangkan *slow pain* (nyeri lambat) biasanya dicetuskan oleh serabut saraf C). Serabut saraf A-Delta memiliki karakteristik menghantarkan nyeri dengan cepat serta bermielinasi, dan serabut saraf C yang tidak bermielinasi, berukuran sangat kecil dan bersifat lambat dalam menghantarkan nyeri. Serabut A mengirim sensasi yang tajam, terlokalisasi, dan jelas dalam melokalisasi sumber nyeri dan mendeteksi intensitas nyeri. Serabut C menyampaikan implus yang tidak terlokalisasi (bersifat difusi), viseral dan terus menerus. Sebagai contoh mekanisme kerja serabut A-Delta dan serabut C dalam suatu trauma adalah ketika seseorang menginjak paku, sesaat setelah kejadian orang tersebut kurang dari satu detik akan merasakan nyeri yang terlokalisasi dan tajam, yang merupakan transmisi dari serabut A.

Tahap selanjutnya adalah transmisi, dimana impuls nyeri kemudian ditransmisikan serat afferen (A-delta dan C) ke medulla spinalis melalui dorsal horn, dimana disini impuls akan bersinaps di substansia gelatinosa (lamina I dan III). Impuls kemudian menyeberang keatas melewati traktus spinothalamus anterior dan lateral. Beberapa impuls yang melewati traktus spinothalamus lateral diteruskan langsung ke thalamus tanpa singgah di formatio retikularis membawa impuls *fast pain*. Di bagian thalamus dan korteks serebri inilah individu dapat mempersepsikan, menggambarkan, melokalisasi, menginterpretasikan dan mulai berespon terhadap nyeri (Suwondo dkk., 2017).

4. Faktor - faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada kehamilan

a. Usia Ibu

Usia sangat menentukan status kesehatan ibu. Ibu hamil dikatakan beresiko tinggi apabila ibu hamil berusia dibawah 20 tahun atau lebih dari 35 tahun. Perbedaan perkembangan akan mempengaruhi respon terhadap nyeri. Perkembangan tersebut yaitu secara fisik dan organ-organ pada usia kurang dari 20 tahun belum siap untuk melaksanakan tugas reproduksi dan belum matang secara psikis. Usia muda atau kurang dari 20 tahun akan sulit mengendalikan nyeri . Usia reproduksi lebih dari 35 tahun, fisik dan fungsi organ-organ tubuh terutama sistem reproduksi mengalami penurunan (Judha, 2012).

b. Paritas

Paritas adalah jumlah persalinan yang pernah dialami oleh seorang ibu selama hidupnya. Menurut hasil penelitian terdapat hubungan antara paritas dengan nyeri punggung pada kehamilan. Ibu hamil yang memiliki paritas tinggi yaitu lebih

atau sama dengan empat (*grande multi gravida*) lebih beresiko mengalami nyeri punggung bawah. Hal tersebut akibat setiap kehamilan yang disertai persalinan akan menyebabkan kelainan pada uterus, dalam hal ini terjadi kerusakan pada pembuluh darah dinding uterus yang mempengaruhi sirkulasi nutrisi ke janin. Hal tersebut dapat menurunkan fungsi otot-otot dan organ reproduksi (Mirnawati, 2010; Salam, 2016).

c. Usia kehamilan

Keluhan nyeri punggung sebagian besar dialami oleh ibu hamil trimester III. Hal ini disebabkan karena penambahan umur kehamilan menyebabkan perubahan postur pada kehamilan sehingga terjadi pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan, sehingga jika otot perut lemah menyebabkan lekukan tulang pada daerah lumbar dan menyebabkan nyeri punggung (Ulfah, 2014).

d. Pekerjaan

Pekerjaan ibu dapat dihubungkan dengan kondisi kelelahan yang dialami ibu. Kelelahan secara tidak langsung dapat memperburuk persepsi nyeri. Selain itu, kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan mekanisme coping (Ulfah, 2014).

e. Olah raga

Latihan fisik merupakan hal yang penting dalam menentukan kesehatan ibu dan bayi. Salah satu olahraga selama kehamilan yang aman untuk ibu hamil adalah senam hamil dan prenatal yoga. Senam hamil akan membantu dalam memperkuat otot-otot abdomen dan pelvis yang akan sangat berguna saat melahirkan sedangkan prenatal yoga membantu dalam menyeimbangkan tubuh, jiwa, pikiran sehingga menciptakan persalinan yang lancar, nyaman dan minim trauma (Judha, 2012)

f. Riwayat nyeri terdahulu

Setiap individu belajar dari pengalaman nyeri. Pengalaman nyeri sebelumnya tidak selalu berarti bahwa individu tersebut akan menerima nyeri dengan lebih mudah pada masa yang akan datang. Riwayat nyeri pinggang pada kehamilan sebelumnya akan mempengaruhi kejadian nyeri pinggang pada kehamilan sekarang (Awlya, 2020).

g. Pola kebiasaan aktivitas

Nyeri punggung juga dapat merupakan akibat kebiasaan postur yang salah. Membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban, terutama bila semua kegiatan ini dilakukan saat wanita tersebut sedang lelah dan duduk dengan bersandar lama ini akan mempengaruhi stabilitas otot panggul dan keseimbangan rahim sehingga tulang belakang akan memendek dan keluhan nyeri punggung bawah sering terjadi (Aprilia dan Setyorini, 2017).

h. Budaya

Latar belakang budaya dan suku mempengaruhi keyakinan, nilai, dan kebiasaan individu. Budaya mempengaruhi cara melaksanakan kesehatan pribadi. Kultur atau budaya memiliki peran yang kuat untuk menentukan faktor sikap individu dalam mempersepsikan dan merespon nyerinya (Judha,2012).

5. Manajemen nyeri

a. Metode farmakologi

Manajemen nyeri dengan metode farmakologi merupakan cara menghilangkan rasa nyeri dengan pemberian obat-obatan analgesia yang disuntikan melalui infus intravena, inhalasi pernafasan atau dengan blokade saraf yang menghantarkan rasa sakit. Syarat terpenting dalam tindakan ini adalah tidak

membahayakan dan menimbulkan efek samping, baik bagi ibu maupun bayinya (Suwondo dkk., 2017).

b. Metode non farmakologi

Menurut Brunner dan Suddarth (2012) dalam Safitri (2019), metode pengontrolan nyeri secara nonfarmakologi sangat penting karena tidak membahayakan, metode ini seperti :

1) Ditraksi

Memfokuskan perhatian pasien pada suatu selain pada nyeri merupakan mekanisme yang bertanggung jawab pada teknik kognitif afektif lainnya.

2) Relaksasi

Seluruh sistem saraf, organ tubuh dan panca indra dapat beristirahat, untuk melepaskan ketegangan yang ada dan pada dasarnya tetap sadar, salah satunya dengan control pernafasan.

3) Pemijatan/*massage*

Massage adalah stimulasi kutaneus tubuh secara umum, sering dipusatkan pada daerah pinggang dan bahu. Massage menstimulasi reseptor tidak nyeri. Massage membuat ibu hamil lebih nyaman karena memberikan relaksasi otot.

4) Hypnosis

Efek untuk menurunkan nyeri akut dan kronis teknik ini mungkin membantu pereda nyeri trauma dalam periode sulit.

5) Memberi rangsangan alternatif yang kuat

Penanganannya berupa kompres hangat dan kompres dingin

6) Prenatal yoga

Prenatal yoga adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan. Gerakan peregangan otot dalam prenatal yoga dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti heart burn, nyeri di pinggul, atau tulang rusuk, kram di kaki atau sakit kepala (Aprilia dan Setyorini, 2017).

7. Senam hamil

Senam hamil dapat memberikan manfaat untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegalpegal, dan mempersiapkan pernafasan, aktivitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan (Fitriani, 2018).

6. Pengukuran skala nyeri

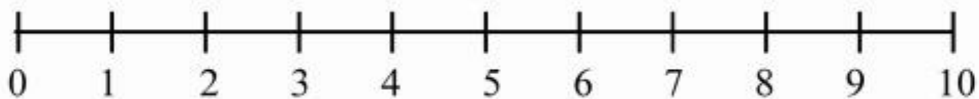
Intensitas nyeri (skala nyeri) adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh seseorang tersebut, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual dan kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda. Menurut Smeltzer dan Bare (2002), jenis pengukuran nyeri diantaranya skala intensitas nyeri deskriptif, skala nyeri numerik, skala intensitas nyeri analog visual, skala nyeri menurut bourbanais, dan skala nyeri muka. Dalam penelitian ini yang digunakan adalah skala nyeri numerik.

Skala penilaian numerik (*Numerical Rating Scales, NRS*) digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini, pasien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala biasanya digunakan saat mengkaji intensitas nyeri

sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Apabila digunakan skala untuk menilai nyeri, maka direkomendasikan patokan 10 cm (Suwondo dkk., 2017).

Intepretasi skala nyeri numerik adalah sebagai berikut :

1. nyeri hampir tak terasa (sangat ringan)
2. tidak menyenangkan (nyeri ringan)
3. bisa ditoleransi (nyeri sangat terasa)
4. menyedihkan (kuat dan nyeri yang dalam)
5. sangat menyedihkan (kuat, dalam dan nyeri yang menusuk)
6. intens (kuat, dalam dan nyeri yang menusuk hingga mempengaruhi beberapa indra)
7. sangat intens (rasa nyeri lebih mendominasi hingga tidak dapat berkomunikasi dengan baik)
8. benar-benar mengerikan (nyeri sangat hebat hingga tidak dapat berfikir jernih)
9. menyiksa dan tidak tertahankan (nyeri sangat kuat hingga tidak bisa ditoleransi)
10. nyeri tidak terbayangkan dan tidak dapat diungkapkan (nyeri sangat kuat hingga tidak sadarkan diri).



Gambar 1 Skala Nyeri Numerik(Smeltzer, 2002)

Sumber : Smeltzer dan Bare, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth, 2002

B. Prenatal Gentle Yoga

1. Definisi prenatal gentle yoga

Secara harfiah kata yoga berasal dari kata “*yuj*” yang berarti “penyatuan atau union”. Dalam latihan yoga kita menggabungkan dan menyatukan pikiran, tubuh, dan roh ke dalam satu kesatuan yang saling melekat dan seimbang (Putri dan Rahmita, 2019).

Yoga merupakan suatu bentuk seni ilmu pengetahuan kuno dan perawatan kesehatan yang tertua dan berasal dari india yang dirancang untuk memperkuat dan membentuk sikap tubuh serta menenangkan dan memusatkan pikiran untuk masuk ke dalam kondisi meditasi (Amalia, 2015).

Prenatal gentle yoga adalah modifikasi dari hatta yoga yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), asana, meditasi dan relaksasi untuk mempersiapkan nafas, pikiran, tubuh, dan spirit ibu sehingga semakin siap dalam menjalani prosesnya (kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui) dengan aman, nyaman, dan minim trauma (Aprilia dan Setyorini, 2017).

2. Manfaat prenatal gentle yoga

Menurut Amalia (2015) *prenatal gentle* yoga memberikan manfaat fisik pada ibu hamil diantaranya; menjaga kebugaran tubuh membantu mengembangkan rasa percaya diri yang positif, citra tubuh, dan pandangan terhadap diri sendiri yang lebih nyaman dan realistis, membantu memperbaiki postur tubuh, memperbaiki pola nafas ibu dan meningkatkan oksigenasi dalam tubuh, menguatkan otot punggung dan melatih otot dasar panggul untuk menyiapkan proses persalinan.

Prenatal gentle yoga juga memberikan manfaat secara mental dan spiritual. Menurut Aprilia dan Setyorini (2017) manfaat *prenatal gentle* yoga secara mental

dan spiritual seperti; membantu menenangkan diri dan memusatkan pikiran melalui teknik pernafasan, mengurangi stress, kecemasan dan ketakutan serta meningkatkan *inner peace*, penerimaan diri dan keprasaan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan persalinan.

3. Formula *prenatal gentle yoga*

Menurut Aprilia dan Setyorini (2017) formula *prenatal gentle yoga* adalah rumus yang digunakan untuk memodifikasi gerakan yoga umum agar aman dilakukan oleh ibu hamil mengingat banyak terjadi perubahan fisik dan hormonal selama kehamilan sehingga gerakan yoga yang diberikan perlu adaptasi yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Berikut adalah formula *prenatal gentle yoga*;

a. Menciptakan ruang (*Creating space*)

Melalui postur memanjangkan torso tubuh akan membantu ibu menciptakan ruangan yang lebih nyaman untuk tubuhnya dan posisi bayinya.

b. Otot perut (*Abdominal muscle*)

Dalam proses kehamilan otot perut menjadi semakin besar bahkan terpisah dari ototnya untuk mengakomodasi tumbuhnya rahim seiring dengan bertumbuhnya janin. Pemisahan otot ini adalah satu hal yang normal sehingga perlu diperhatikan gerakan yoga yang mendukung agar pemisahan otot ini tetap dalam keadaan baik.

c. Hormon relaxin

Hormon relaxin diproduksi lebih banyak selama kehamilan untuk melubrikasi atau memberi pelumas pada sendi dan jaringan penghubung (*connective tissue*) serta otot di dalam tubuh. Untuk itu hindari dalam memberikan

gerakan atau asanas yoga yang membuat sendi dan otot menjadi stress secara berlebihan atau mendapatkan tekanan secara berlebihan yang justru mengakibatkan cedera atau gangguan di kemudian hari (jangka panjang).

d. Tekanan pada perut (*Belly compression*)

Gerakan yang memberi tekanan pada perut harus dihindari seperti; posisi berbaring terlentang dalam jangka waktu yang lama atau pose memilin perut (*closed twist*).

e. *Stability*

Gerakan atau asanas yoga harus mendukung kestabilan dan menciptakan keseimbangan pada panggul sehingga mampu mengakomodasi proses persalinan menjadi lebih lancar dan proses pemulihan pada masa post partum menjadi lebih baik.

f. *Breathing*

Nafas adalah kunci dalam memaksimalkan hasil pada *prenatal gentle* yoga. sehingga dalam melakukan gerakan yoga harus bias menyelaraskan dengan kemampuan nafas.

g. *Individual Assessment & Adjustment*

Dalam melakukan gerakan prenatal gentle yoga perlu memperhatikan kondisi dan kebutuhan setiap ibu hamil. Upayakan ibu hamil dapat melakukan gerakan yang mudah, nyaman dan aman dengan memperhatikan kestabilan, fleksibilitas sehingga tidak menimbulkan cedera (Aprilia dan Setyorini, 2017).

4. STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PRENATAL GENTLE YOGA

a. Peserta *Prenatal Gentle* Yoga:

- 1) Kelas yoga boleh diperuntukkan untuk semua ibu hamil tanpa risiko mulai awal kehamilan, tetapi lebih aman jika dilakukan di usia kehamilan diatas 20 minggu. Dengan asumsi di usia 20 minggu plasenta baru melekat dengan sempurna.
- 2) Mendapatkan rekomendasi dari dokter kandungan atau bidan bahwa ibu hamil dan bayinya dalam keadaan sehat dan aman melakukan aktivitas prenatal yoga
- 3) Sebelum kelas prenatal gentle yoga dipastikan tekanan darah ibu dan detak jantung janin normal dan sehat. Kelas prenatal gentle yoga tidak boleh dilakukan jika tekanan darah ibu diatas 120/80 mmHg atau dibawah 90/80 mmHg. Prenatal gentle yoga tidak boleh dilakukan jika detak jantung janin dibawah 120x/menit atau di atas 160x/menit.
- 4) Selalu beristirahat di antara dua asanas
- 5) Jika di dalam kelas prenatal gentle yoga, tiba-tiba ibu hamil merasa kontraksi, segera istirahatkan ibu hamil tersebut dalam posisi tidur miring kea rah punggung bayi atau jika tidak tahu persilakan untuk miring kea rah kiri
- 6) Setelah kegiatan prenatal yoga berakhir, kembali cek tekanan darah ibu dan detak jantung janin.

b. Kontra Indikasi Peserta *Prenatal Gentle* Yoga

- 1) Ibu hamil dengan riwayat keguguran (jarak hamil saat ini dengan keguguran kurang dari 6 bulan)
- 2) Riwayat persalinan premature
- 3) Diabetes gestasional

- 4) Hamil kembar
 - 5) Ibu hamil dengan pre-eklamsia
 - 6) Ibu hamil dengan plasenta previa totalis
 - 7) Ibu hamil dengan riwayat perdarahan selama proses kehamilan
 - 8) Ibu hamil dengan riwayat serviks inkompeten (mulut Rahim lemah)
 - 9) Setiap kondisi medis atau kehamilan lainnya yang berhubungan atau kondisi medis pra- kehamilan atau cedera
- c. Kontra Indikasi Modifikasi Asanas dalam *Prenatal Gentle Yoga*
- 1) Tidak boleh ada gerakan yang memeras perut
 - 2) Tidak boleh menahan/ kumbaka
 - 3) Untuk ibu hamil dengan varises, hindari pose berjongkok dan bertahan dalam waktu lama tanpa alat bantuan yoga.

C. *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga*

Menurut Aprilia dan Setyorini (2017) *soft form a* merupakan gerakan khusus yang dirancang untuk membantu ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah, membantu menstabilkan otot panggul dan menyiapkan proses persalinan. Sebelum memulai gerakan *soft form a prenatal gentle yoga* didahului dengan melakukan latihan pernafasan (pranayama) yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil seperti teknik pernafasan perut (*belly breathing*), *ujjay pranayama*, *nadi shodhasana*, atau *full yoga breathing*. Selanjutnya diikuti dengan gerakan pemanasan selama 5 menit untuk mengaktifkan otot-otot tubuh. Berikut adalah asanas yoga yang digunakan dalam gerakan *soft form a prenatal gentle yoga*;

1. *Table pose (All fours)*

All fours adalah pose dasar untuk bertumpu pada tangan dan lutut sebelum masuk ke pose-pose selanjutnya. Manfaat pose bertumpu ini adalah; membantu menyeimbangkan rahim, otot dan panggul kembali dalam satu garis mulai dari puncak kepala hingga perineum, membantu mengoptimalkan posisi bayi (dari kemungkinan posisi *Occiput posterior* menuju *Occiput anterior*), membantu menyamankan tulang belakang karena mengurangi beban dan tekanan pada tulang belakang selama masa kehamilan.



Gambar 2 *Table pose*

2. *Cat cow pose (Bilikasana)*

Manfaat pose ini yaitu; Merilekskan tulang belakang, mengurangi rasa tidak nyaman di tulang belakang, mengoptimalkan posisi bayi dan membantu menyeimbangkan panggul, otot penyangga Rahim dan Rahim



Gambar 3 *Cat cow pose*

3. Anjaneyasana/ Lunge pose

Merupakan gerakan yang membantu menyeimbangkan panggul, menyeimbangkan *PSOAS muscle* dan meningkatkan stabilitas dan fleksibilitas otot panggul.



Gambar 4 Anjaneyasana pose

4. Balasana / child pose

Pose ini membantu dalam merilekskan tubuh, sebagai pose istirahat, membuka pintu atas panggul dan mengurangi tekanan pada tulang belakang (menyamankan tulang belakang)



Gambar 5 Balasana pose

5. Balancing open hips

Gerakan yang membantu dalam menguatkan kaki dan tangan, menyeimbangkan rahim, membantu menguatkan dan menyeimbangkan *PSOAS muscle*, membantu membuka panggul dan membantu proses penurunan kepala



Gambar 6 *Balancing open hips*

6. *Adho mukha svanasana / Downward facing dog pose*

Pose ini membantu memberikan energi baru bagi tubuh, meregangkan bahu, *hamstring*, betis, tumit dan tangan, membantu melancarkan pencernaan, meringankan sakit pada punggung atas dan bawah, menenangkan pikiran, membantu mengembalikan posisi bayi sungsang ke posisi kepala, serta mengoptimalkan posisi bayi dan membantu melonggarkan tali pusat.



Gambar 7 *Adho muka svanasana*

7. *Uttanasana*

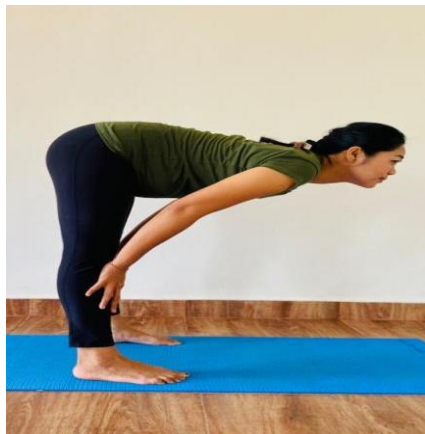
Merupakan tahapan gerakan menuju pose standing yang bermanfaat menguatkan otot punggung secara intensif, menyehatkan hati, limpa dan ginjal, mengurangi rasa sakit di punggung dan pinggang



Gambar 8 *Uttanasana*

8. *Ardha Uttanasana (halfway lift)*

Manfaat dari pose ini antara lain: menguatkan otot punggung, mengurangi nyeri punggung dan pinggang, membantu menyeimbangkan ligament rahim, memberi ruang pada rahim dan janin, dan membantu merilekskan *sacro iliac*, *sacro tubero*, dan *sacro spinosus ligament*.



Gambar 9 *Ardha Uttanasana*

9. *Tadasana / Mountain pose*

Merupakan pose standing yang membantu mengurangi kram kaki saat malam hari, mengoreksi kurva tulang belakang, menyeimbangkan panggul, otot penyangga panggul dan rahim, menguatkan tulang belakang, mengurangi nyeri punggung.



Gambar 10 *Tadasana*

D. Tinjauan Pengaruh *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

Penelitian Yeh, *et al.*, 2019 melakukan *randomized controlled trial* (RCT) tentang prenatal yoga. Pada kelompok intervensi diberikan prenatal yoga yang meliputi; relaksasi, latihan pernafasan (*pranayama*), latihan kesadaran, dan asanas. Gerakan (asanas) yang dipilih antara lain; *child pose (balasana)*, *table pose*, *cat/cow (bilikasana)*, *downward dog (adhomuka svanasana)*, *mountain pose (tadasana)*, dan *balancing open hips*. Pada kelompok kontrol hanya diberikan edukasi kesehatan tanpa latihan, meditasi, atau praktek *mindfulness*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan nyeri sehingga aman dan layak digunakan untuk memperbaiki mobilitas dan meningkatkan kesejahteraan ibu. Dalam penelitian ini menunjukkan asanas yang digunakan merupakan bagian dari *soft form a prenatal gentle yoga*.

Selanjutnya hasil penelitian Novianasari (2019), bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan pemilihan postur yoga yang tepat selama hamil sehingga memberikan efek positif terhadap perubahan dalam proses kehamilan. Salah satu

asanas yang bermanfaat dalam mengatasi nyeri punggung adalah *adhomuka svanasana* (Husin, 2014).

Hasil penelitian Kosayriyah (2020) menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap skala nyeri punggung bawah pada trimester III. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rohman (2019) sebanyak 46,7% ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah setelah melakukan prenatal yoga dibandingkan sebelumnya sebanyak 60,0%. Ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan. Prenatal yoga yang dilakukan dengan durasi 30 – 60 menit dan frekuensi satu minggu sekali selama dua minggu efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, (Rafika, 2018). Sedangkan dalam penelitian Octavia (2018), prenatal yoga yang dilakukan dua kali seminggu selama dua minggu dengan durasi 60 menit memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2019) menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pada tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga.