

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

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

Griya Kamini beralamat di Jalan Apel No. 1 Lingkungan Candi Baru, Gianyar yang berdiri sejak tanggal 16 April 2014. Griya Kamini memberikan pelayanan kebidanan secara komplementer yang terdiri dari prenatal *gentle* yoga, akupresur kehamilan, *gentle pregnancy massage*, post partum treatment ( bengkung post natal, *massage post partum*), post natal *gentle* yoga, pijat laktasi, moxa terapi, *baby spa*, *natural topical therapy*, akupresur pada bayi dan anak serta yoga anak. Selain itu, terdapat kelas edukasi untuk membantu klien dalam memberdayakan diri dan menyiapkan kehamilan, persalinan, masa laktasi hingga pengasuhan, diantaranya kelas ibu hamil, kelas persiapan persalinan, kelas menyusui dan perawatan bayi baru lahir, dan *parenting class*. Prenatal *gentle* yoga dilaksanakan setiap hari Selasa dan Jumat pukul 16.00 – 18.00 WITA dan Hari Minggu pkl 10.00 WITA yang dipandu oleh bidan Putu Sri Widi Antari, A.Md. Keb dan Putu Destari Sukma, Str. Keb yang telah terlatih dan memiliki sertifikat fasilitator prenatal *gentle* yoga.

Griya Kamini di pimpin oleh Putu Sri Widi Antari dengan Penanggung jawab dr I Made Pariartha, M.Med.Ed, Sp.OG. Griya Kamini memiliki pegawai yaitu 4 orang bidan, dan 1 *cleaning service*.

## 2. Karakteristik subjek penelitian

**Tabel 2**  
**Karakteristik Subjek Penelitian di Griya Kamini Tahun 2021**

	<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Umur</b>	20-25	14	42,4
	26-30	15	45,5
	31-35	4	12,1
	Total	33	100
<b>Pekerjaan</b>	Ibu Rumah Tangga	6	18,2
	Karyawan Swasta	15	45,5
	Pegawai Negeri sipil	6	18,2
	Wiraswasta	6	18,2
	Total	33	100
<b>Pendidikan</b>	SMA	4	12,1
	Diploma	3	9,1
	S1	24	72,7
	S2	2	6,1
	Total	33	100
<b>Paritas</b>	Primigravida	24	72,7
	Multigravida	9	27,3
	Total	33	100

Tabel 2 merupakan karakteristik subyek penelitian di Griya Kamini. Berdasarkan tabel di atas, umur responden sebagian besar berusia 26-30 tahun sebanyak 15 orang (45,5%) dan pekerjaan responden sebagian besar adalah karyawan swasta yaitu 15 orang (45,5%). Untuk tingkat pendidikan responden

sebagian besar adalah S1 (strata 1) sebanyak 24 orang (72,7%) dengan sebagian besar paritas responden adalah primigravida yaitu sebanyak 24 orang (72,7%).

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

- a. Tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum melakukan *soft form a prenatal gentle yoga*

**Tabel 3**  
**Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga***

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean	Median	Modus	Min	Max	SD
2	5	15,2						
3	5	15,2						
4	8	24,2						
5	9	27,3	4,27	4	5	2	8	1,51
6	4	12,1						
7	1	3,0						
8	1	3,0						
Total	33	100						

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah dengan tingkat nyeri lima (nyeri kuat, dalam dan menusuk) yaitu sebanyak sembilan orang (27,3%). Tingkat nyeri terendah yaitu dua (tidak menyenangkan atau nyeri ringan) sebanyak lima orang (15,2%) dan tingkat nyeri tertinggi yaitu delapan (nyeri sangat hebat) sebanyak 1 orang (3,0 %). Pada tabel ini menunjukkan rerata (mean) sebesar 4,27 dengan nilai tengah (median) 4, modus 5, nilai minimum 2, nilai maksimum 8 dan standar deviasi (SD) 1,51.

- b. Tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle yoga*

**Tabel 4**  
**Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sesudah Melakukan *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga***

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean	Median	Modus	Min	Max	SD
0	11	33,3						
1	17	51,5						
2	3	9,1						
3	1	3,0	0,94	1	1	0	5	1,03
5	1	3,0						
Total	33	100						

Tabel 4 menunjukkan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle yoga* satu minggu dua kali selama dua minggu, sebagian besar responden mengalami nyeri punggung pada tingkat satu (nyeri hampir tak terasa atau sangat ringan) sebanyak 17 orang (51,5 %). Tingkat nyeri punggung tertinggi yaitu lima (nyeri kuat, dalam dan menusuk) sebanyak satu orang (3,0%) dan tingkat nyeri terendah yaitu nol (tidak nyeri) sebanyak 11 orang (33,3%). Tabel diatas menunjukkan hasil rerata sebesar 0,94 dengan median 1, modus 1, nilai minimum nol, nilai maksimum 5 dan standar deviasi 1,03.

- c. Perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle yoga*.

Hasil uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji *shapiro wilk* dengan hasil nilai  $p$  0,032 yang menunjukkan data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Tabel 5**  
**Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dengan Sesudah Melakukan *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga***

No	Soft Form a	Nilai Tingkat Nyeri			Nilai Z	Nilai $\rho$
		Median	Minimum	Maksimum		
1	Sebelum	4	2	8	-5,060	0,000
2	Sesudah	1	0	5		

Berdasarkan tabel 5, terjadi penurunan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III setelah melakukan *soft form a prenatal gentle yoga*. Nilai median sebelum melakukan *soft form a prenatal gentle yoga* yaitu empat dan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle yoga* menjadi satu. Nilai minimum sebelum melakukan *soft form a prenatal gentle yoga* adalah dua, kemudian setelah melakukan *soft form a prenatal gentle yoga* menurun menjadi nol. Penurunan juga terjadi pada nilai maksimum yang sebelum melakukan prenatal yoga berada pada tingkat delapan dan sesudah melakukan prenatal yoga menjadi lima

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai Z sebesar -5,060 dan nilai  $\rho = 0,000$  ( $\alpha = <0,05$ ) yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pada tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle yoga*. Nilai probabilitas  $p$  value  $< 0,05$  berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan

terjadi penurunan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III setelah melakukan *soft form a prenatal gentle yoga*.

## **B. Pembahasan**

### **1. Karakteristik responden**

Berdasarkan hasil analisis karakteristik usia yang melakukan *soft form a prenatal gentle yoga* di Griya kamini sebagian besar usia responden yaitu 26-30 tahun (45,5%). Dalam penelitian ini, umur responden dibatasi dari 20 – 35 tahun. Usia 20 – 35 tahun merupakan usia yang tepat untuk kehamilan karena otot-otot dan organ reproduksi sudah siap untuk menghadapi perubahan selama kehamilan. Kesiapan otot-otot tersebut akan mempengaruhi keluhan yang dialami ibu selama kehamilan termasuk nyeri punggung bawah. Apabila usia terlalu muda dan otot-otot masih lemah, maka beresiko mengalami nyeri punggung. Begitu juga dengan usia ibu yang terlalu tua, otot-otot mulai lemah sehingga lebih mudah mengalami nyeri punggung bawah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Resmi (2017), 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 (Octavia, 2014). Usia reproduksi lebih dari 35 tahun, fisik dan fungsi organ-organ tubuh terutama sistem reproduksi mengalami penurunan.

Dalam penelian ini sebagian besar pendidikan responden yaitu S1 sebanyak 24 orang (72,7%). Pendidikan mempengaruhi kemampuan ibu untuk menentukan cara mengatasi masalah kesehatan yang dialami. Tinggi rendahnya pendidikan seseorang, akan menentukan tuntutannya terhadap kualitas kesehatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasanah (2017) bahwa tingkat pendidikan berkaitan dengan kemampuan dalam menyerap informasi, dengan pengetahuan tinggi apabila ibu hamil bisa menyerap informasi akan mempengaruhi tindakan atau perilaku mereka. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang dimiliki responden berpengaruh terhadap persepsi dan partisipasi responden dalam melakukan *soft form a prenatal gentle yoga*.

Selain pendidikan, paritas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada kehamilan. Pada penelitian ini sebagian besar paritas responden adalah primigravida (kehamilan pertama) sebanyak 24 orang (66,7%). Semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka tingkat terjadinya nyeri punggung bisa lebih besar dibandingkan wanita yang primigravida karena primigravida belum pernah mengalami peregangan sebelumnya, sehingga memiliki otot yang masih baik (Varney, 2014). Pada primigravida (kehamilan pertama) otot dan sendi masih kuat dibandingkan dengan multigravida (kehamilan lebih dari satu kali). Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada wanita yang sering hamil yang tidak melakukan latihan untuk mengembalikan tonus otot abdomennya tiap kali selesai melahirkan. Dengan demikian, keparahan nyeri punggung biasanya meningkat seiring paritas (Aini, 2018).

Pekerjaan ibu menjadi faktor terjadinya nyeri punggung selama kehamilan. Sebagian besar responden penelitian memiliki pekerjaan sebagai karyawan swasta yaitu 15 orang (45,5%). Berdasarkan wawancara dengan responden yang bekerja sebagai karyawan swasta dengan aktivitas mereka ditempat kerja yang lebih banyak duduk di depan layar komputer selama berjam-jam dengan

tuntutan pekerjaan yang tinggi menyebabkan kelelahan dan stress. Menurut Yanti (2010) kelelahan secara tidak langsung dapat memperburuk persepsi nyeri. Selain itu, kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan mekanisme coping, sedangkan stress dapat meningkatkan respon terhadap nyeri. Aktivitas ibu di kantor yang lebih banyak duduk cenderung membuat otot punggung memendek apabila otot abdomen meregang mengakibatkan ketidakseimbangan otot sekitar pelvis dan kaku pada bagian atas ligament. Hal ini berakibat rasa nyeri punggung dari sakroiliaka atau lumbal menimbulkan gangguan punggung jangka panjang serta aktivitas fisik lainnya selama kehamilan (Rahayu, 2020).

## **2. Perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle yoga*.**

Berdasarkan hasil penelitian pada 33 responden didapatkan bahwa sebelum melakukan *soft form a prenatal gentle yoga* responden sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah dengan tingkat nyeri lima (nyeri kuat, dalam dan menusuk) yaitu 27,3%. Tingkat nyeri terendah yaitu dua (tidak menyenangkan atau nyeri ringan) sebanyak 15,2% dan tingkat nyeri tertinggi yaitu delapan (nyeri sangat hebat) sebanyak 3,0 %. Setelah melakukan *soft form a prenatal gentle yoga* terdapat perbedaan tingkat nyeri punggung bawah yaitu sebagian besar responden mengalami nyeri punggung pada tingkat satu (nyeri hampir tak terasa atau sangat ringan) sebanyak 51,5 %. Tingkat nyeri punggung tertinggi yaitu lima (nyeri kuat, dalam dan menusuk) sebanyak 3,0% dan tingkat nyeri terendah yaitu nol (tidak nyeri) sebanyak 33,3%. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai Z sebesar -5,060 dan nilai  $p = 0,000$  ( $\alpha$



= <0,05) yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pada tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga.

Menurut Sari (2016) ada hubungan antara prenatal yoga dengan kesiapan fisik ibu selama kehamilan dengan nilai  $p < 0,05$ . Hasil penelitian Kosyriyah (2020) menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap skala nyeri punggung bawah pada trimester III. Penelitian Octavia (2018) menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi dua kali selama satu minggu dengan durasi 60 menit dengan *p value 0,001*.

### **3. Pengaruh gerakan *soft form a prenatal gentle* yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.**

Gerakan *soft form a prenatal gentle* yoga dimulai dari latihan pemusatan perhatian (*centering*), latihan pernafasan (*pranayama*), pemanasan (*warming up*) dan Gerakan inti (asana) yang terdiri dari *table pose (all fours)*, *cat cow pose (bilikasana)*, *lunge pose (anjeneyasana)*, *child pose (balasana)*, *balancing open hips*, *downward facing dog pose (adho muka svanasana)*, *uttanasana*, *halfway lift (ardha uttanasana)*, *mountain pose (tadasana)*.

Dalam melakukan gerakan *soft form a prenatal gentle* yoga harus memahami posisi asana yang benar yaitu; saat berdiri disangga telapak kaki, saat duduk disangga dengan dasar panggul, saat berlutut disangga lutut , tulang kering dan bagian atas telapak kaki serta saat telungkup disangga bagian depan permukaan tubuh. Selain itu, harus memperhatikan bagian otot yang akan dikencangkan, dipanjangkan, dan dirilekskan serta menyelaraskan dengan nafas.

Melakukan *centering dan pranayama* pada *soft form a prenatal gentle* yoga dapat meningkatkan ketenangan bagi ibu hamil melalui latihan pemusatan perhatian (*centering*) dan pengaturan pola nafas (*pranayama*), ibu dapat memfokuskan pikiran dan bernafas dengan tenang dan nyaman sehingga meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh ibu dan janin. Dalam *prenatal gentle* yoga teknik pernafasan yang sering digunakan adalah pernafasan perut atau pernafasan dalam. Nafas perut atau pernafasan dalam menjadikan dasar seni pernafasan karena nafas perut akan memaksimalkan pasokan oksigen masuk ke paru-paru terutama saat mendorong nafas dengan perut secara tidak langsung akan memberikan relaksasi pada otot perut dan rahim (Aprilia dan Setyorini, 2017).

Gerakan pemanasan (*warming up*), peregangan otot dan stabilisasi dapat menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Gerakan pada soft form a prenatal gentle* yoga membantu ibu untuk membentuk postur tubuh yang baik, sehingga akan terjadi peregangan pada otot, sendi dan tulang belakang. Peregangan tersebut melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke seluruh tubuh (Curtis, 2012). Hal tersebut dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti *heart burn*, nyeri di pinggul, atau tulang belakang, kram dikaki atau sakit kepala (Dewi *et al*, 2016).

Gerakan inti (*asana*) pada *soft form a prenatal gentle* yoga seperti gerakan *all fours (table pose)*, *bilikasana (cat cow pose)* adalah pose dasar untuk bertumpu pada tangan dan lutut yang membantu menyeimbangkan rahim, otot dan panggul, akibat beban dan tekanan pada tulang belakang karena membesarnya ukuran dan berat rahim. Hal tersebut menyebabkan terjadinya tarikan dan perlengkungan pada

tulang belakang sehingga terjadi nyeri pada bagian punggung bawah ibu hamil (Aprilia dan Setyorini, 2017).

Gerakan *anjeneyasana (lunge pose)* adalah gerakan membentang yang memperkuat bagian bawah dan atas tubuh sekaligus menciptakan stabilitas dan keseimbangan. Dengan melakukan gerakan ini, gravitasi tubuh ibu hamil dapat dipertahankan akibat pertambahan sudut lengkungan tulang belakang. Selanjutnya dipadukan dengan gerakan *balancing open hips* membantu untuk meregangkan sendi tulang belakang, meningkatkan stabilitas dan fleksibilitas otot panggul sehingga membantu dalam proses penurunan kepala janin (Iyengar, 2010).

Gerakan *adho mukha svanasana (downward facing dog)* adalah asana yang dimulai dengan *table pose* atau *all fours*. Gerakan ini sangat bermanfaat untuk meregangkan bahu, lengan, betis, tumit dan tangan. Gerakan ini mampu meringankan rasa sakit jika sedang terserang nyeri punggung serta mengoptimalkan posisi bayi (Iyengar, 2010).

Gerakan *uttanasana* dan *ardha uttanasana (halfway lift)* adalah pose berdiri yang mudah. Dalam melakukan pose ini, ibu hamil harus membuka kaki selebar bahu dan pada saat menunduk lutut di tekuk sehingga terbentuk ruang dalam sendi panggul yang membuat tulang belakang tetap bebas dan nyaman. Gerakan ini bermanfaat mengurangi nyeri punggung dan pinggang, membantu menyeimbangkan *ligament* rahim, serta memberi ruang pada rahim dan janin (Iyengar, 2010)

Dalam pose *tadasana* diawali dengan berdiri dengan posisi telapak kaki paralel, pastikan tulang belakang tegak, tulang ekor masuk (*tail bone in*), *pubis up* dan memanjangkan sisi kiri dan kanan tubuh. Postur ini sangat bermanfaat untuk

menguatkan otot-otot pada kaki, mempertahankan pusat gravitasi, mengoreksi kurva tulang belakang, menyeimbangkan kembali panggul, otot penyangga panggul dan rahim (Sivananda, 2010).

Gerakan akhir *soft form a prenatal gentle* yoga adalah relaksasi yang membantu pikiran dan otot tubuh menjadi lebih rileks, sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormon endorfin. Peningkatan kadar hormon endorfin di dalam tubuh akan menghambat ujung-ujung saraf nyeri, sehingga mencegah stimulus nyeri untuk masuk ke *medulla spinalis* sehingga sampai ke kortek serebri dan menginterpretasikan kualitas nyeri (Widiastini, 2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan penurunan tingkat nyeri punggung bawah sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle* yoga dengan nilai probabilitas  $p \text{ value} < 0,05$ . Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fitriani (2018) menyatakan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga dengan hasil uji statistik  $p \text{ value} 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil dengan penurunan nyeri punggung dengan yoga.

Penelitian Yeh et al. (2019) melakukan *randomized controlled trial* (RCT) tentang prenatal yoga. Pada kelompok intervensi diberikan prenatal yoga yang meliputi; relaksasi, *pranayama*, latihan kesadaran dan asanas. Gerakan (asanas) yang dipilih antara lain; *child pose*, *table pose*, *cat cow pose*, *downward dog*, *mountain pose (tadasana)* dan *balancing open hips*. Pada kelompok kontrol hanya diberikan edukasi kesehatan tanpa latihan fisik, meditasi dan latihan kesadaran. Hasil penelitian menunjukkan prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung kehamilan sehingga aman dan layak digunakan untuk memperbaiki mobilitas dan

meningkatkan kesejahteraan ibu. Dalam penelitian ini menunjukkan asana 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 asana yoga yang tepat sehingga memberikan efek positif terhadap perubahan dalam proses kehamilan. Asanas yang digunakan dalam penelitian ini antara lain; *cat cow pose*, *adhomuka svanasana*, *child pose*, dan *tadasana* yang merupakan bagian dari gerakan *soft form a prenatal gentle yoga*.

Gerakan *soft form a prenatal gentle yoga* tidak hanya bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan responden, sebagian besar responden mengatakan kualitas tidur lebih baik, mengurangi kram pada kaki, badan terasa lebih bugar dan sehat serta lebih tenang dalam menjalani kehamilan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Field *et al.* (2014) yang menyatakan bahwa yoga memiliki efek lebih positif untuk ibu hamil dalam mengurangi stress, kecemasan dan gangguan tidur pada ibu hamil. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rao *et al.* (2015) sebuah tinjauan sistematis yoga efektif untuk mengurangi kecemasan, depresi dan rasa sakit akut maupun kronis pada populasi dewasa tanpa efek samping. Intervensi yoga meningkatkan kesehatan psikologis (kecemasan, depresi, tertekan, stress) dan dapat meningkatkan kualitas hidup.

### **C. Kelemahan Penelitian**

Peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan dari penelitian ini. Hal ini disebabkan karena adanya beberapa keterbatasan dalam melaksanakan penelitian. Keterbatasan penelitian tersebut yaitu sebagai berikut:

1. Tidak menggunakan kelompok kontrol untuk membandingkan hasil perlakuan sebelum dengan sesudah melakukan *soft form a prenatal gentle yoga*.
2. Penelitian ini dilaksanakan dalam kondisi pandemi covid-19, sehingga terbatas dalam mencari responden dan memberikan intervensi.