

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Lokasi Penelitian

Penelitian telah dilakukan di Griya Kamini yang merupakan salah satu pelayanan kesehatan komplementer khususnya pada bidang kebidanan dan berlokasi di Kabupaten Gianyar. Griya Kamini beralamat di Jalan Apel No. 1 Lingkungan Candi Baru, Gianyar yang berdiri sejak tanggal 16 April 2014. Griya Kamini memberikan pelayanan kebidanan 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, *natural topical therapy*, *baby spa*, akupresur pada bayi dan anak serta yoga anak.

Prenatal *gentle yoga* dilaksanakan setiap hari Selasa dan Jumat pukul 16.00 – 18.00 WITA dan Hari Minggu pukul 10.00 WITA yang dipandu oleh bidan Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb dan Putu Destari Sukma, Str. Keb yang telah terlatih dan memiliki sertifikat fasilitator prenatal *gentle yoga*. Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb merupakan pemilik Griya Kamini dengan Penanggung jawab dr I Made Pariartha, M.Med.Ed, Sp.OG. Griya Kamini memiliki pegawai yaitu 4 orang bidan, dan 1 *cleaning service*.

Griya Kamini memiliki 3 ruangan yang cukup luas dilengkapi dengan sarana yang lengkap dalam setiap ruangan untuk menunjang pelayanan komplementer yang terdiri dari aula untuk pelaksanaan prenatal *gentle yoga*,

ruangan pemeriksaan ibu hamil, ruangan konsultasi dan ruangan untuk pelayanan bayi. Griya kamini juga memiliki ruang tunggu yang nyaman serta lahan parkir klien yang cukup luas.

Jumlah kumulatif ibu hamil pada bulan April 2022 di Griya Kamini sejumlah 32 orang ibu hamil, jumlah ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah 23 orang ibu hamil, jumlah kunjungan ibu hamil yaitu sebanyak 85 orang ibu hamil dan jumlah responden ibu hamil yang diperoleh dalam penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sejumlah 16 orang ibu hamil.

2. Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah di Griya Kamini Gianyar yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 16 orang.

Tabel 3
Karakteristik Subjek Penelitian di Griya Kamini Tahun 2022

	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur	20–25 Tahun	3	18,8
	26–30 Tahun	10	62,5
	31–35 Tahun	3	18,8
	Jumlah	16	100
Pendidikan	Menengah	4	25,0
	Perguruan Tinggi	12	75,0
	Jumlah	16	100
Pekerjaan	Bekerja	11	68,7
	Tidak Bekerja	5	31,3
	Jumlah	16	100
Gravida	Primigravida	9	56,3
	Multigravida	7	43,7
	Jumlah	16	100
Usia Kehamilan	28-33 Minggu	9	56,3
	34-38 Minggu	7	43,7
	Jumlah	16	100

Tabel 3 merupakan karakteristik subjek penelitian di Griya Kamini. Berdasarkan tabel diatas, umur responden sebagian besar berusia 26-30 tahun sebanyak 10 orang (62,5%). Jenjang pendidikan terakhir dari responden yang mendominasi yaitu jenjang pendidikan perguruan tinggi sebanyak 12 orang (75%) dan sebagian besar responden bekerja sebanyak 11 orang (69%) dan tidak bekerja sebanyak 5 orang (31%). Sebagian besar kehamilan responden adalah primigravida atau kehamilan pertama yaitu sebanyak 9 orang (56,3%) dengan sebagian besar usia kehamilan responden yaitu 28-33 minggu sebanyak 9 orang (56,3%).

3. Hasil Pengamatan Terhadap Subjek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian

- a. Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle yoga*

Tabel 4
Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Kombinasi Terapi Akupresur Titik *Bladder 23* dengan *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga*

Intensitas Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean	Median	Modus	Min	Max	SD
3	4	25						
4	7	43,8	4,25	4	4	3	6	1,064
5	2	12,5						
6	3	18,8						

Berdasarkan tabel 4, sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas nyeri empat (nyeri kuat dan nyeri yang dalam) yaitu sebanyak 7 orang (43,8%). Intensitas nyeri terendah yaitu tiga (nyeri sangat ringan) sebanyak 4 orang (25%) dan intensitas nyeri tertinggi yaitu enam (nyeri

kuat, dalam dan nyeri yang menusuk hingga mempengaruhi beberapa indra) sebanyak 3 orang (18,8%). Pada tabel ini menunjukkan rerata (mean) sebesar 4,25 dengan nilai tengah (median) 4, modus 4, nilai minimum 3, nilai maksimum 6 dan standar deviasi (SD) 1,064.

- b. Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle yoga*

Tabel 5
Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III
Sesudah Melakukan Kombinasi Terapi Akupresur Titik *Bladder*
23 dengan *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga*

Intensitas Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean	Median	Modus	Min	Max	SD
0	5	31,3						
1	9	56,3	0,81	1	1	0	2	0,655
2	2	12,5						

Tabel 5 menunjukkan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle yoga* satu minggu dua kali selama dua minggu. Sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas nyeri 1 (nyeri sangat ringan) yaitu sebanyak 9 orang (56,3%). Intensitas nyeri terendah yaitu 0 (tidak ada nyeri) yaitu sebanyak 5 orang (31,3%) dan intensitas nyeri tertinggi yaitu 2 (nyeri ringan) sebanyak 2 orang (12,5%). Pada tabel ini menunjukkan rerata (mean) sebesar 0,81 dengan nilai tengah (median) 1, modus 1, nilai minimum 0, nilai maksimum 2 dan standar deviasi (SD) 0,655.

- c. Perbedaan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga

Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil dapat menurun setelah diberikan intervensi kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga. Persentase penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil pada responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6
Persentase penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sesudah Melakukan Kombinasi Terapi Akupresur Titik *Bladder 23* dengan *Soft Form A Prenatal Gentle* Yoga

Responden	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Persentase (%) Penurunan	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Median
1	5	0	100%			
2	4	1	75%			
3	4	1	75%			
4	6	1	83,33%			
5	3	0	100%			
6	5	1	80%			
7	3	0	100%			
8	4	1	75%	50%	100%	75%
9	3	0	100%			
10	6	1	83,33%			
11	3	0	100%			
12	4	2	50%			
13	4	1	75%			
14	4	1	75%			
15	6	2	66,66%			
16	4	1	75%			

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat persentase penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil pada setiap responden ibu hamil setelah diberikan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga dengan nilai minimum 50%, nilai maksimum 100% serta nilai median 75%.

Hasil uji normalitas data pada penelitian ini didapatkan data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji *Wilcoxon*. Sebelum melakukan uji *Wilcoxon*, terlebih dahulu ditentukan nilai maksimum dan minimum pada frekuensi intensitas nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga, sehingga dapat ditentukan nilai median pada masing-masing distribusi frekuensi nyeri punggung bawah sebagai pembanding. Pembanding nilai intensitas nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga dijabarkan pada tabel berikut.

Tabel 7
Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III
Sebelum dan Sesudah Melakukan Kombinasi Terapi Akupresur Titik
***Bladder 23* dengan *Soft Form A Prenatal Gentle* Yoga**

No	Kombinasi Terapi Akupresur Titik <i>Bladder 23</i> dengan <i>Soft</i> <i>Form A Prenatal Gentle</i> Yoga	Nilai Intensitas Nyeri				SD
		Median	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Negative Ranks</i>	
1	Sebelum	4	3	6		1,064
2	Sesudah	1	0	2	16	0,655
3	Penurunan	3	3	4		0,409

Berdasarkan tabel 7 diatas, terjadi penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil setelah diberikan intervensi. Nilai median sebelum intervensi lebih tinggi yaitu empat dan menurun setelah intervensi menjadi satu sehingga terlihat penurunannya sebesar 3. Perbedaan juga tampak pada nilai minimum sebelum melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan

soft form a prenatal gentle yoga adalah tiga, kemudian setelah diberikan perlakuan menurun menjadi nol terlihat penurunannya sebesar tiga. Penurunan juga terjadi pada nilai maksimum yang sebelum diberikan perlakuan berada pada intensitas enam dan sesudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga menjadi dua terlihat penurunannya sebesar empat. Hasil *negative ranks* pada penelitian ini yaitu 16 yang menandakan bahwa jumlah data nilai variabel sesudah perlakuan lebih kecil dari sebelum perlakuan atau terjadi penurunan *post-test*. Penurunan juga terlihat pada std. deviasi sebelum diberikan perlakuan berada pada 1,064 dan setelah perlakuan menjadi 0,655 sehingga penurunan yang terlihat yaitu sebesar 0,409.

Hasil uji analisis bivariat dengan *Wilcoxon* didapatkan nilai Z sebesar - 3.621 dengan nilai *p value* = 0,000 ($\alpha = <0,005$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna pada intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dengan sesudah diberikan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *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 sesudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga.

B. Pembahasan

1. Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan intensitas nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester III sebelum diberikan kombinasi terapi

akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga yaitu intensitas nyeri empat sebanyak tujuh responden dengan persentase 43,8%. Menurut (Emilia *et al.*, 2017) penyebab dari Nyeri Punggung Bawah (NPB) dari sudut pandang biomekanik akibat perpindahan pusat gravitasi ke depan meningkatkan hiperekstensi lutut dan ketidakstabilan pelvis. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada vertebra lumbalis dan tekanan pada otot paraspinial. Menurut (Tyastuti, 2016) tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar mengurangi aliran darah pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung terutama pada masa akhir kehamilan. Membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan tekanan pada otot dan sendi. Penyebab Nyeri Punggung Bawah (NPB) salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot sehingga otot lebih kaku dan mudah tegang (Prabowo, 2011).

Menurut Tyastuti (2016), etiologi nyeri punggung bawah pada kehamilan yaitu penambahan berat badan secara drastis, pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh, peregangan berulang, peningkatan kadar hormon estrogen terhadap ligament yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung (*connective tissue*) sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. 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 yang dipengaruhi oleh

beberapa faktor yaitu usia ibu, paritas, usia kehamilan, pekerjaan, olah raga dan riwayat nyeri terdahulu (Tyastuti, 2016).

Berdasarkan hasil analisis karakteristik usia pada tabel 3 yang melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga di Griya kamini sebagian besar usia responden yaitu 26-30 tahun (62%). 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. Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18%. Hal ini sesuai dalam artikel Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menyebutkan prevalensi LBP meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat dekade (Fitrina, 2018).

Dalam penelitian ini usia responden sebagian besar pada rentan diantara usia 20 sampai 35 tahun dan termasuk dalam usia reproduksi. Nyeri punggung bawah tidak hanya dapat dialami oleh ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun, namun ibu dengan usia 20-35 tahun atau usia reproduksi pada saat hamil juga dapat mengalami nyeri punggung bawah. Hal ini didukung oleh penelitian Sukeksi (2022) yang menyebutkan bahwa pada umumnya nyeri punggung bawah akan mulai dialami pada perempuan yang berusia diantara 20 sampai 24 tahun yang akan mencapai puncaknya pada usia lebih dari 40 tahun.

Dalam penelitian ini sebagian besar pendidikan responden yaitu perguruan tinggi sebanyak 12 orang (75%). Menurut Cahyani (2019) pendidikan mempengaruhi kemampuan ibu hamil untuk menjaga kesehatan dan mengatasi masalah kesehatannya. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan memiliki wawasan yang lebih luas dan lebih mudah menerima ide serta tata cara kehidupan baru. Tinggi rendahnya pendidikan seseorang, akan menentukan tuntutananya terhadap kualitas kesehatan. Hal tersebut sejalan dengan Maritalia (2012), semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya dibandingkan dengan pendidikan rendah yang mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan suatu masalah.

Selain pendidikan, pekerjaan responden dalam penelitian ini juga menjadi faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil. Dalam penelitian ini sebagian besar responden masih tetap aktif bekerja pada masa kehamilannya yaitu sebanyak 11 orang ibu hamil (68,7%). Pekerjaan ibu dapat dihubungkan dengan kondisi kelelahan yang dialami ibu yang dapat memperburuk persepsi nyeri. Selain itu, kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif

dan menurunkan mekanisme koping (Ulfah, 2014). Berdasarkan wawancara dengan responden yang bekerja bahwa pekerjaan responden sebagian besar 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. Kemudian ada juga responden yang bekerja dengan lebih sering berdiri atau berjalan-jalan walaupun dapat sesekali duduk untuk beristirahat.

Sebagian besar responden dengan status kehamilan pertama, paritas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada kehamilan. Pada penelitian ini sebagian besar paritas responden adalah primigravida (kehamilan pertama) sebanyak 9 orang (56,3%). Pada ibu primigravida perubahan yang terjadi pada struktur anatomi selama kehamilan dapat menimbulkan nyeri punggung bawah. Perubahan anatomi terjadi seiring bertambahnya usia kehamilan dan perkembangan janin yang menyebabkan muatan di dalam uterus bertambah, menjadikan uterus terus membesar. Pembesaran uterus ini akan memaksa ligamen, otot-otot, serabut saraf dan punggung bawah teregangkan sehingga beban dan tarikan tulang punggung ke arah depan akan bertambah menyebabkan lordosis fisiologis (Lebang E, 2015).

Selain paritas responden, selanjutnya usia kehamilan 33-40 minggu yang termasuk usia kehamilan trimester III. Ibu hamil dengan usia kehamilan 28-33 minggu sebanyak 9 orang (56,3%) dan ibu hamil dengan usia kehamilan 34-38 minggu sebanyak 7 orang (43,7%). Usia kehamilan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah karena semakin besar usia kehamilan, maka ukuran dan berat rahim semakin meningkat. Ukuran rahim yang semakin

berat akan memberikan tekanan pada otot dan sendi tulang belakang, sehingga terjadi nyeri punggung bawah. Menurut penelitian Ulfah (2014) sebagian besar keluhan nyeri punggung ibu hamil terjadi pada trimester III. 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.

Pada penelitian ini berdasarkan pada intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum mendapatkan intervensi (kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle yoga*) ditemukan median intensitas nyeri yang dialami berada pada skala empat (nyeri kuat dan dalam). Intensitas nyeri terendah berada pada skala tiga (nyeri sangat terasa) dan tertinggi berada pada skala enam (nyeri kuat, dalam dan menusuk hingga mempengaruhi beberapa indra). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan (Wantini, 2021), yang menemukan sekitar 70% dari ibu hamil sering mengalami sakit pada area punggung bawah yang mungkin akan terjadi sejak diawal trimester dan mengalami puncak saat memasuki trimester III. Sehingga terdapat kesesuaian antara penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lainnya.

2. Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle yoga*

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan tingkat nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester III sebelum melakukan

kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga yaitu tingkat nyeri empat sebanyak tujuh responden dengan persentase 43,8% dan setelah diberikan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga menjadi tingkat nyeri satu sebanyak 9 responden dengan persentase 56,3%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga.

Kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga juga sejalan dengan penelitian Sari (2021) terkait kombinasi teknik *effleurage* dan terapi akupresur untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Penelitian tersebut juga mengkombinasikan terapi komplementer akupresure untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Berdasarkan penelitian Sari (2021) menjelaskan bahwa pelaksanaan diawali dengan pemberian teknik *effleurage* pada daerah punggung bawah ibu hamil dengan posisi baring miring kanan selama 10 menit kemudian dilanjutkan terapi akupresur pada titik BL 23 dengan pemijatan arah melingkar sebanyak 20-30 kali. Intervensi dilakukan 2 kali selama seminggu dan didapatkan hasil bahwa kombinasi teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur efektif menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III (Sari, 2021).

Kombinasi terapi komplementer yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga yang mendukung cara kerja akupresur dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Soft form a prenatal gentle* yoga bekerja dengan meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan dari otot anterior dan posterior

lumbal sehingga dapat mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan. Hal sejalan dengan penelitian Amalina, *et al* (2021) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh *prenatal gentle* yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. intervensi dilakukan satu minggu sekali selama dua minggu dengan durasi 30 menit.

Salah satu dari strategi penatalaksanaan nyeri yaitu stimulasi hormon *endorphine* yang diproduksi melalui penekanan akupresur titik *bladder 23* serta latihan yoga. Hal ini didukung oleh penelitian Dewi, P.D. (2019) yang menyebutkan bahwa terapi akupresur dapat meningkatkan hormon *endorphin* untuk mengurangi rasa nyeri setelah dilakukan penekanan pada titik akupresur. Hormon *endorphine* mampu menghadirkan rasa nyaman pada tubuh secara alami dan menolak reseptor nyeri ke otak. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian rahmawati *et al*, (2021) yang menyebutkan bahwa melakukan *prenatal gentle* yoga dapat menstimulasi pengeluaran hormon *endorphine* yang bermanfaat memberikan kenyamanan dan relaksasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri.

Pada penelitian ini berdasarkan pada intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah mendapatkan intervensi (kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga) ditemukan median intensitas nyeri yang dialami berada pada skala satu (nyeri sangat ringan). Intensitas nyeri terendah berada pada skala nol (tidak ada nyeri) dan tertinggi berada pada skala dua (nyeri ringan). Pengukuran intensitas ini dilakukan setelah responden melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga dengan durasi 60 menit dalam dua kali seminggu selama dua minggu. Penelitian ini didukung oleh penelitian Muallimah (2021)

yang menyebutkan bahwa perbedaan efektivitas *prenatal* yoga dapat terlihat setelah dilakukan intervensi pada responden. Dan setelah pemberian intervensi ditemukan teknik *prenatal* yoga efektif terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

3. Pengaruh Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga

Kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga merupakan kombinasi dari dua metode komplementer yang memiliki cara kerja dan dilakukan secara berbeda namun memiliki manfaat yang sama dalam mengatasi nyeri punggung bawah selama kehamilan. Terapi akupresur titik *bladder 23* dilakukan dengan memberikan penekanan pada titik BL 23 (*Shensu*) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua dan ketiga terbukti efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah, titik tersebut mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak (Rajin, 2015). Ketika titik-titik akupresur distimulasi, melepaskan ketegangan pada otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (*qi*) untuk membantu proses penyembuhan.

Titik akupresur berada di permukaan kulit yang sensitif terhadap perangsangan biolistrik dan dapat menghantarkan rangsangan. Perangsangan di titik akupresur menyebabkan dikeluarkannya *endorphin*, suatu *neuro transmitter* yang dapat mengurangi rasa nyeri dengan menutup pintu sinyal nyeri ke *medulla spinalis* dan otak. Akupresur dapat memelihara keseimbangan tubuh dengan

mengurangi ketegangan, stress dan meningkatkan kekebalan tubuh terhadap perubahan lingkungan dan penyakit. Perangsangan terhadap titik akupresur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen pada daerah yang sakit sehingga pengeluaran toksin atau racun menjadi lebih baik (Direktorat Pelayanan Kesehatan Tradisional, 2018).

Soft form a prenatal gentle yoga merupakan gerakan khusus yang dirancang untuk membantu ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah, membantu menstabilkan otot panggul dan menyiapkan proses persalinan. Gerakan yoga dapat bekerja dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa yang mana manfaat yoga untuk membentuk postur tubuh yang tegap serta membina otot yang lentur dan kuat serta memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung sehingga dapat menurunkan nyeri (Devi, 2014). *Soft form a prenatal gentle* yoga bekerja dengan merileksasikan otot-otot belakang, memperkuat dasar panggul dan sirkulasi darah menjadi lancar Rahmawati, *et al* (2021).

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)*.

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* atau latihan pemusatan perhatian 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 *hearth 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 *anjneyasana (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).

Tahap relaksasi dilakukan 5 menit kemudian ibu diberikan terapi akupresure titik *bladder 23*. Penekanan akupresure titik *bladder 23* dilakukan selama dua detik sebanyak 30 kali dilakukan dua kali dalam seminggu selama dua minggu untuk meredakan nyeri punggung (Direktorat Pelayanan Kesehatan

Tradisional, 2018). Pijatan-pijatan yang dilakukan pada titik *bladder* 23 membuat responden merasa lebih nyaman dan rasa sakit berkurang. Persepsi nyeri dapat berkurang karena informasi sensorik akan mencapai otak sebelum informasi nyeri. Metode ini menghasilkan penurunan nyeri yang memanjang (Davi, 2017). Griya kamini memiliki tiga orang rekan praktisi akupresur yang akan memberikan perlakuan pada ibu hamil saat relaksasi setelah melakukan *prenatal gentle* yoga.

Terapi akupresur titik *bladder* 23 dikombinasikan dengan *soft form a prenatal gentle* yoga dapat menambah keefektivitasan dalam mengatasi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III melalui cara kerjanya masing-masing yang dapat saling melengkapi dalam mengatasi keluhan nyeri punggung bawah ibu hamil. Pelaksanaan kombinasi terapi akupresur titik *bladder* 23 dengan *soft form a prenatal gentle* yoga yaitu dengan melakukan gerakan *soft form a prenatal gentle* yoga yang disertai dengan pemijatan akupresur pada titik *bladder* 23 saat pelaksanaan meditasi.

Terapi akupresur titik *bladder* 23 bekerja dengan melakukan penekanan pada titik-titik akupresur dengan tujuan untuk melancarkan aliran darah atau aliran energi vital pada seluruh bagian tubuh. Penekanan akupresur dapat melancarkan sehingga dapat secara langsung merasakan manfaat dari penekanan akupresur yang dilakukan. Sedangkan *soft form a prenatal gentle* yoga bekerja dengan membantu menstabilkan otot panggul namun diperlukan latihan intens yang berulang sehingga dengan memperbaiki dan menyeimbangkan otot-otot panggul da hasil yang didapatkan dapat dirasakan untuk waktu yang cukup lama. Sehingga perpaduan antara dua metode non-farmakologis ini dapat saling

memberikan manfaat dengan cara kerja masing-masing untuk hasil yang lebih maksimal dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil.

Terapi pengobatan akupresur ini bertujuan membangun kembali sel-sel dalam tubuh yang melemah serta mampu membuat sistem pertahanan dan meregenerasikan sel tubuh sehingga dapat secara langsung memberikan manfaat meredakan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Menurut Wong (2011:144) menjelaskan bahwa acuyoga merupakan kombinasi gerakan yoga dengan tekanan titik-titik meridian (*bladder 23*) untuk mengatasi nyeri punggung. Gerakan yoga terdiri dari *pranayama* (nafas), *asana* (badan) dan meditasi. Setelah yoga dilanjutkan dengan pemijatan dan relaksasi sehingga akupresur dilakukan pada saat meditasi.

Berdasarkan hasil penelitian pada 16 responden didapatkan bahwa sebelum melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah dengan tingkat nyeri empat (nyeri kuat, dalam dan menusuk) yaitu sebanyak tujuh orang (43,8%). Tingkat nyeri terendah yaitu tiga (nyeri sangat terasa) sebanyak empat orang (25%) dan tingkat nyeri tertinggi yaitu enam (nyeri kuat, dalam dan menusuk hingga mempengaruhi beberapa indra) sebanyak tiga orang (18,8%). Setelah melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga terdapat perbedaan intensitas nyeri punggung bawah yaitu sebagian besar responden mengalami nyeri punggung pada tingkat satu (nyeri sangat ringan) sebanyak sembilan orang (56,3 %). Tingkat nyeri punggung tertinggi yaitu dua (nyeri ringan) sebanyak dua (12,5%) dan tingkat nyeri terendah yaitu nol (tidak nyeri) sebanyak lima (31,3%).

Intensitas nyeri punggung *pre-test* kelompok eksperimen adalah 4 dengan standar deviasi 1,064 dan *post-test* setelah mendapatkan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga yaitu 1 dengan standar deviasi 0.655 dengan selisih nilai perlakuan yaitu tiga. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *Z* sebesar -3,621 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 kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dengan *p-value* $0,000 < \alpha$ (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 value* 0,000 ($\rho < 0,05$) yang artinya ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil dengan penurunan nyeri punggung dengan yoga.

Penelitian pemberian kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga terhadap pengaruhnya pada nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga pada penelitian ini didukung dengan penelitian Sejati (2018) mengenai intervensi *acuyoga (acupressure and yoga)* antenatal yang dilakukan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung memiliki pengaruh aktif mengurangi intensitas nyeri, ini membuktikan efektifitas *acuyoga* antenatal menimbulkan efek relaksasi melalui gerakan yang mengendurkan ketegangan otot dan melancarkan aliran darah.

Sejalan dengan penelitian lainnya menjelaskan bahwa acuyoga merupakan kombinasi gerakan yoga dengan tekanan titik-titik meridian (*bladder 23*) untuk mengatasi nyeri punggung. Gerakan yoga terdiri dari *pranayama* (nafas), *asana* (badan) dan meditasi. Setelah yoga dilanjutkan dengan pemijatan dan relaksasi sehingga akupresur dilakukan pada saat meditasi.

Penelitian kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga ini didukung dengan penelitian Sari (2021) terkait kombinasi teknik *effleurage* dan terapi akupresur untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil menjelaskan bahwa pelaksanaan diawali dengan pemberian teknik *effleurage* pada daerah punggung bawah ibu hamil dengan posisi baring miring kanan selama 10 menit kemudian dilanjutkan terapi akupresur pada titik BL 23 dengan pemijatan arah melingkar sebanyak 20-30 kali. Intervensi dilakukan 3 kali selama seminggu dan didapatkan hasil bahwa kombinasi teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur efektif menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III (Sari, 2021).

Kombinasi terapi akupresur dengan *soft form a prenatal gentle* yoga memberikan manfaat sesuai dengan cara kerjanya masing-masing untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Penelitian ini didukung oleh penelitian Resmi (2017) yang menunjukkan bahwa ada efek yang signifikan dari akupresur terhadap penurunan nyeri punggung bawah dan meningkatkan kemampuan fungsional dari lumbosakral. Hasil uji statistik dalam penelitian pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil menunjukkan ada pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung ibu hamil (Sukeksi, 2018).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sari (2016) sehingga peneliti mengkombinasikan terapi akupresure titik *bladder 23* dengan *prenatal gentle* yoga untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Efektifitas *soft form a prenatal gentle* yoga sejalan dengan penelitian Sari (2016) yang menyebutkan 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.

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.

Berdasarkan penelitian ini dan didukung dengan penelitian lain kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle yoga* terbukti memiliki pengaruh dalam mengatasi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Griya Kamini.

C. Kelemahan Peneliti

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

Penelitian ini hanya menggunakan kelompok perlakuan atau *pre-post* saja tanpa membentuk kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding. Hal tersebut menyebabkan peneliti tidak mampu membuktikan efektifitas dari kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle yoga* jika dibandingkan dengan terapi lain yang dapat dilakukan baik secara farmakologi dan non farmakologi. Perlakuan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23*

dengan *soft form a prenatal gentle* yoga juga interval pelaksanaan dikarenakan kendala dari kedatangan responden sehingga interval yang dilaksanakan pada setiap responden memiliki perbedaan dalam 1 sampai 2 hari namun pelaksanaan tetap dilakukan 1 minggu sebanyak 2 kali selama 2 minggu.