

Yoga dalam Mengurangi Low Back Pain pada Ibu Hamil Trimester III

Islah Wahyuni*

Email: islah_fattan@yahoo.co.id

Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia
Jln. Tamtama No.6 Kelurahan Labuh Baru Kecamatan Payung Sekaki Pekanbaru Riau

DOI:
[10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.230](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.230)

Riwayat artikel:
Diterima

Direvisi
15/12/2022
Diterbitkan
16/2/2023

Abstrak

Kehamilan merupakan hal fisiologis yang dialami wanita dengan segala bentuk ketidaknyamanan yang dapat dialami wanita selama kehamilannya. Nyeri punggung dan bagian pinggang adalah ketidaknyamanan yang sering ditemui saat usia kehamilan trimester III. Dewasa ini, Prenatal yoga diketahui dapat membantu mengurangi keluhan dan ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pelaksanaan prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan *low back pain* pada ibu hamil trimester III. Data diperoleh dengan cara memberikan perlakuan 4 minggu latihan prenatal yoga dan menilai respon *Visual Analogue Scale-Pain* (VAS-P) dan kepuasan ibu sebelum dan sesudah latihan. Desain pengambilan data menggunakan *quasi eksperimen one group pre test and post test design*, terhadap 12 ibu hamil. Pengolahan data menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian didapatkan rata-rata VAS-P sebelum 5,58 (nyeri sedang) dan sesudah perlakuan 3,42 (nyeri ringan), selisih nilai VAS-P sebelum dan sesudah perlakuan adalah 2,17. Berdasarkan kepuasan ibu hamil terhadap penurunan ketidaknyamanan *low back pain* setelah latihan prenatal yoga adalah 100% sangat puas, ada perbedaan tingkat nyeri *low back pain* sebelum dan setelah latihan prenatal yoga pada ibu hamil (p-value .000). Diharapkan agar ibu hamil dapat menjalankan latihan prenatal yoga dengan pendampingan bidan dan rutin latihan saat dirumah selama masa kehamilan ini.

Kata kunci: *low back pain*; prenatal yoga; kehamilan.

Islah Wahyuni

Abstract

Pregnancy is something that women experience in all forms that can be experienced during pregnancy. Back and waist pain is an inconvenience that is often encountered during the third trimester of pregnancy. Today, Prenatal yoga is known to help reduce the complaints experienced by mothers. This study aims to identify prenatal yoga against low back pain in third trimester pregnant women. Data were obtained by giving 4 weeks of prenatal yoga practice and assessing the response of Visual analog scale-pain (VAS-P) and satisfaction before and after exercise. The data collection design used a qualitative descriptive study of 12 pregnant women. Data processing used paired t-test. The results showed that the average VAS-P before 5.58 and before treatment was 3.42, the difference in the VAS-P value before and after treatment was 2.17, based on the satisfaction of pregnant women the decrease in low back pain after prenatal yoga practice was 100% very satisfied, there was differences in the level of low back pain before and after prenatal yoga practice in pregnant women (p-value .000). It is hoped that pregnant women can carry out prenatal yoga exercises with midwife assistance and routine exercises at home during this pregnancy.

Keywords: *low back pain; prenatal yoga; pregnancy.*

1. Pendahuluan

Low back pain (LBP) adalah sensasi ketidaknyamanan yang dirasakan pada area punggung bawah LBP umumnya dialami selama kehamilan, mempengaruhi sekitar 50% ibu hamil.⁽¹⁾ Hal ini terkait dengan morbiditas yang signifikan pada pasien hamil dan pasca melahirkan dengan persisten, dimana nyeri berlangsung 2 tahun pada sepersepuluh pasien. LBP selama kehamilan sering dianggap fenomena biasa.⁽²⁾

Prevalensi LBP dalam kehamilan terjadi pada lebih dari dua pertiga wanita hamil menderita sakit punggung selama kehamilan mereka. Rasa sakit ini sering tetap diremehkan dan dianggap biasa. Hampir 85% pasien yang menderita sakit punggung tidak menerima perawatan apa pun.⁽³⁾

LBP dapat diartikan sebagai nyeri pada area punggung bawah, yang sering diabaikan oleh ibu pada masa kehamilan, sehingga mengakibatkan gangguan pada pola aktivitas fisik ibu selama masa kehamilan yang dapat berisiko pada proses terminasi kehamilan secara tindakan/operasi sesaria. Patofisiologi terjadinya LBP atau nyeri punggung pada masa kehamilan masih ambigu dan perlu penyelidikan yang tepat, pengobatan yang aman serta pengambilan keputusan yang benar dalam kaitan penggunaan analgesik baik selama kehamilan, persalinan maupun saat pasca persalinan.⁽²⁾

Hasil penelitian Ibanez, et.al, 2017 didapatkan hasil *Low back pain* menurunkan kesehatan fisik dan psikososial selama kehamilan, dimana dari 218 wanita hamil yang dilibatkan dalam penelitian, 137 menderita nyeri punggung bawah (*low back pain*/LBP). Rata-rata intensitas nyeri (skala numerik)

pada kelompok LBP adalah $5,04 \pm 1,73$ (kisaran 0 hingga 10 untuk nyeri maksimum). Antara wanita dengan nyeri punggung bawah, 21% dari mereka (n=29) melaporkan telah menerima perawatan berikut untuk nyeri mereka. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas hidup antara kelompok wanita dengan nyeri punggung bawah (LBP) dan satutanpa nyeri punggung bawah (NLBP) di bidang kesehatan mental, kesehatan fisik serta hubungan sosial.⁽³⁾

LBP pada kehamilan menimbulkan ketidaknyamanan pada punggung bawah dapat disebabkan tekanan pada muskuloskeletal akibat kombinasi mekanik, faktor peredaran darah, hormonal, dan psikososial.⁽⁴⁾ Di samping itu berat badan dan perubahan postur tubuh ibu dalam kehamilan juga sangat mempengaruhi kondisi ini.⁽¹⁾

Nyeri daerah punggung bawah ini sering dianggap biasa oleh para wanita hamil, dan membiarkan masalah ini tanpa mencari penanganannya. Hal ini bisa berdampak terhadap menurunkan kualitas hidup wanita hamil. Pembesaran Rahim semakin memberikan tekanan pada bagian musculoskeletal wanita hamil, untuk itu perlu adanya arahan dan *guidance* bagaimana mengatasi masalah yang sering sekali terjadi pada trimester III kehamilan ini.⁽⁵⁾

Salah satu bentuk penanganan masalah nyeri punggung yang dapat dilakukan ibu hamil adalah aktivitas fisik seperti senam hamil, prenatal yoga, accupuntur, prenatal *massage* dll. Meskipun prenatal yoga sudah populer dilakukan orang hamil dewasa ini, namun fakta di lapangan belum semua wanita hamil memahami manfaat

prenatal yoga yang baik dilakukan dalam kehamilannya dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dialami pada trimester III ini. Ditambah kurangnya anjuran dan saran bidan atau dokter untuk melakukan yoga dalam kehamilan sebagai bentuk penatalaksanaan asuhan kebidanan mengatasi masalah nyeri punggung dan pinggang ibu hamil. Oleh karena itu riset ini memberikan perlakuan prenatal yoga terhadap keluhan *low back pain* ibu hamil trimester III di Praktek Bidan Mandiri.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan *desain one group pre test and post test design*, penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi pelaksanaan prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan *low back pain* pada ibu hamil trimester III dengan mendeskripsikan suatu keadaan secara objektif. Dalam penelitian ini menjelaskan tentang “Yoga

dalam Mengurangi *Low Back Pain* Ibu Hamil Trimester III”.

Populasi penelitian adalah ibu hamil yang terdaftar sejak 2020-2021 di klinik bidan sebanyak 142 orang, pengambilan sampel secara *Purposive sampling*, dimana untuk menentukan sampel dengan menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.⁽⁶⁾ Sampel penelitian berjumlah 12 orang yang ikut kelas ANC baik Primigravida dan Multigravida. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan catatan buku kohort dan KIA pasien yang ada di Klinik Bidan Islah Wahyuni.

3. Hasil dan Pembahasan Hasil Penelitian

a. Data Umum Univariat

Hasil data terhadap karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

1) Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Variabel	N	Jumlah	Persentase (%)
Umur	12		
- <20		0	0
- 20-35		10	83,3
- 35-45		2	16,6
Pendidikan	12		
- Pendidikan Dasar		1	9,3
- Pendidikan Menengah		10	83,3
- Pendidikan Tinggi		1	9,3
Pekerjaan	12		
- Bekerja		3	25
- Tidak Bekerja		9	75
Paritas	12		
- Primi Gravida		5	41,6
- Multi Gravida		7	58,3
- Grande Multi Gravida		0	0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa, mayoritas responden berdasarkan umur mayoritas 20-35 tahun sebanyak 10 orang (83,3%), mayoritas

berpendidikan menengah sebanyak 10 orang (83,3%), mayoritas tidak bekerja sebanyak 9 orang (75%), mayoritas multi gravida sebanyak 7 orang (58,3%).

2) Sumber informasi

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber informasi tentang prenatal yoga

Sumber Informasi	Frekuensi	(%)
Tenaga kesehatan	8	66,6
Media massa/sosial	4	33,3
Total	12	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa, mayoritas responden mendapatkan

informasi prenatal yoga dari tenaga kesehatan sebanyak 8 orang (66,6%).

3) VAS-P *low back pain* sebelum dan setelah prenatal yoga

Tabel 3. Distribusi frekuensi vas-p *low back pain* sebelum dan setelah prenatal yoga

Variable	N	Mean	Std. Deviation	Min-Max
VAS-P :				
Sebelum	12	5.58	.900	4-7
Sesudah	12	3.42	.793	2-4

*Uji paired t-test

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa, rata-rata VAS-P *low back pain* responden sebelum prenatal

yoga adalah 5,58 dan VAS-P responden setelah prenatal yoga adalah 3,42.

Tabel 4. Distribusi frekuensi selisih nilai vas-p *low back pain* sebelum dan setelah prenatal yoga

Variable	N	Mean	Std. Deviation	Min-Max
VAS-P :				
Selisih sebelum dan sesudah	12	2.17	.167	1-3

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa, rata-rata selisih nilai VAS-P *low*

back pain responden sebelum dan setelah prenatal yoga adalah 2.17.

4) Kepuasan responden

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kepuasan sebelum dan setelah prenatal yoga

Sumber Informasi	Frekuensi	(%)
Puas	12	100
Tidak Puas	0	0
Total	12	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa, seluruh

responden 100% merasa puas sesudah dilakukan prenatal yoga.

b. Data Khusus Bivariat

Hasil analisis bivariat terhadap perbedaan *low back pain* sebelum dan sesudah prenatal yoga Selama Kehamilan pada responden dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Perbedaan nilai VAS-P sebelum dan setelah prenatal yoga

Variable	N	Mean	Std. Deviation	SEM	Sig.
VAS-P :					
Sebelum dan sesudah	12	2,167	.577	.167	.000

*Uji paired t-test

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa, terdapat perbedaan nilai VAS-P *low back pain* responden sebelum dan setelah diberikan perlakuan prenatal yoga dengan p-value (.000).

Pembahasan

Penurunan *low back pain* dengan yoga

Prenatal Yoga dewasa ini diakui sebagai bagian terapi komplementer non farmakologik dengan olahraga fisik yang memberikan manfaat banyak bagi wanita hamil seperti mengurangi nyeri area punggung dan pinggang yang merupakan keluhan yang sering dan lazim dialami wanita hamil pada trimester III.⁽⁷⁾ Saat masa kehamilan, liga mentum menjadi lebih lembut dan teregang akibat pembesaran rahim sehingga terjadi ketidaknyamanan pada area panggul dan pinggang serta nyeri pada punggung bagian bawah. Rahim terus berkembang saat janin tumbuh dengan cepat selama

trimester kedua dan ketiga. Hal ini semakin memicu nyeri area punggung dan pinggang bawah yang disebabkan peningkatan hormon kehamilan, kesalahan dalam sikap postur tubuh dan penambahan berat badan.⁽¹⁾ Perubahan postur tubuh dapat menjadikan keluhan nyeri semakin bertambah pada wanita hamil. Hal ini akibat pusat gravitasi wanita bergeser ke bagian depan tubuh saat bayi bertambah berat. Postur tubuh menjadi hyperlordosis dan wanita hamil akan dapat kehilangan keseimbangannya saat beraktivitas. Di samping itu penambahan berat badan akan menekan area panggul bawah dan tungkai serta persendian. Diperkirakan prevalensi sakit punggung selama kehamilan berkisar antara 35% dan 61%. Diantaranya wanita, 47-60% usia kehamilan 5-7 bulan.⁽⁸⁾

Penelitian (rafika, 2018) diketahui nilai mean perbedaan antara pengukuran pre-test dan post-test kelompok kontrol sebesar 0,25; ($p=0,417 > \alpha=0,05$). Hasil

perbedaan nilai *mean* antara pengukuran pre-test dan post-test kelompok intervensi sebesar 3.5; ($p=0,000<\alpha=0,05$). Dan hasil perbedaan selisih nilai rata-rata keluhan fisik kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebesar 3.75; ($p=0.000<\alpha=0,05$), hasil ini terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata keluhan fisik responden antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Ini membuktikan bahwa prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III.⁽⁹⁾

Prenatal yoga dapat meningkatkan performa dan kesehatan fisik wanita hamil lebih baik dan wanita hamil akan lebih nyaman dalam menjalani kehamilannya. Pelaksanaan prenatal yoga dalam 1-2 kali seminggu diketahui dapat mengurangi keluhan nyeri pinggang dan punggung ibu hamil dengan penerapan Standar operasional prosedur (SOP) dan langkah-langkah yang benar.⁽¹⁰⁾

Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin juga dapat memberikan manfaat pada wanita hamil akan membantu proses persalinan menjadi lebih rileks dan santai menghadapi persalinannya, mengurangi kecemasan dan stress saat hamil dan melahirkan, proses persalinan lebih cepat, lancar serta mengurangi level nyeri yang dirasakan ibu saat proses persalinan berlangsung. Ada hubungan yang signifikan antara pelaksanaan yoga pada kehamilan terhadap perubahan fisik dan psikologis persiapan ibu hamil selama persalinan. Yoga kehamilan dapat membantu hamil untuk mempersiapkan fisik dan psikologi selama persalinan dengan nilai *p-value* (.001).⁽¹¹⁾

Penelitian (Wadhwa, 2020) diketahui bahwa subjek penelitian yang diberikan prenatal yoga pada masa kehamilan, berdasarkan VAS-P memiliki level nyeri saat persalinan yang lebih rendah (7,5 poin) dibandingkan kelompok kontrol tidak melakukan prenatal yoga (9 poin) dengan nilai $p < 0,05$.⁽¹²⁾

Dari data penelitian pada ibu hamil ini tampak bahwa penilaian VAS-P *low back pain* sebelum pelaksanaan prenatal yoga berada di level nyeri sedang dengan *mean* 5,58 poin dan nilai VAS-P *low back pain* setelah pelaksanaan prenatal yoga berada di level nyeri ringan dengan *mean* 3,42 poin. Dan hasil rata-rata selisih VAS-P *low back pain* sebelum dan sesudah pelaksanaan prenatal yoga adalah 2,17 poin. Tampak jelas data ini memperlihatkan ada penurunan nilai skor nyeri ibu hamil yang melakukan latihan prenatal yoga selama 4 minggu berturut-turut. Pelaksanaan yoga didampingi bidan agar ibu mendapatkan penjelasan dan gerakan yang tepat dan benar di bawah bimbingan bidan pelaksana prenatal yoga. Gerakan yoga yang difokuskan dalam mengurangi ketidaknyamanan pada area punggung dan pinggang pada penelitian ini adalah: teknik pernafasan, gerakan pemanasan, *side stretch*, *twist pose*, *child pose*, *downward dog pose*, *cat and cow pose*.

Teknik dan gerakan relaksasi dengan pengaturan nafas pada ibu seperti *soft and gentle breath*, *sitkari breath*, yang sangat berguna sekali saat latihan yoga maupun jika terjadi kram pada tubuh ibu saat dirumah. Di mana penerapan teknik pernafasan ini akan membuat ibu jauh lebih nyaman dan rileks dalam menjalani

kehamilannya atau mampu menghadapi ketidaknyamanan yang akan dirasakannya pada trimester III.⁽⁸⁾

Gerakan pemanasan dalam yoga bertujuan melenturkan otot-otot tubuh agar tidak mudah kram saat latihan yoga dilakukan sehingga tidak menimbulkan cedera saat proses yoga dilakukan. Gerakan *side stretch*, merupakan posisi duduk dengan kaki dibuka lebar dan membawa badan ke salahsatu sisi tubuh, tangan diangkat sekuat dan semampu ibu sembari merasakan *stretching*/regangan pada otot tungkai, bahu dan punggung pada tangan yang diangkat.⁽¹³⁾

Twist pose, merupakan posisi yang sangat baik untuk ibu dalam mengurangi nyeri dan kram pada area punggung dan pinggang, karena posisi *twist* ke samping kiri dan kanan membantu peregangan otot bahu, pinggang menjadi lebih baik.⁽⁸⁾ Sedangkan posisi *child pose* merupakan upaya membantu ibu lebih rileks dan nyaman dimana saat posisi ini dilakukan bagian tubuh belakang ibu benar-benar dalam keadaan rileks maksimal dan regangan pada otot-otot tangan, bahu, punggung dan pinggang sangat membantu memperbaiki postur dan ketidaknyamanan pada tulang belakang.⁽¹³⁾

Posisi *downward dog* juga membuat regangan yang kuat dan sangat berarti pada otot-otot tangan, bahu, punggung dan pinggang, serta otot tungkai bagian belakang seperti betis.⁽⁸⁾ Dan posisi *cat and cow pose*, merupakan salah satu posisi andalan dalam menghilangkan atau mengurangi tekanan pada area punggung dan pinggang, sehingga sangat baik dilakukan ibu hamil sebagai salah satu gerakan yang bisa membantu

perubahan postur dan mengurangi sakit pada punggung, bahu dan pinggang ibu hamil.⁽¹³⁾

Kepuasan ibu terhadap pengurangan *low back pain* pasca pelaksanaan yoga

Banyaknya benefit yang dirasakan ibu saat berlatih yoga pada masa hamil mempengaruhi kenyamanan fisik dan mental mereka dalam menjalani kehamilan yang bahagia dan tenang, serta kesiapan menghadapi proses persalinan yang normal dan lancar.⁽¹⁴⁾ Kondisi ini memberikan kenyamanan dan kepuasan bagi ibu. Kepuasan ini berdampak pada kepatuhan ibu dalam mengikuti latihan dan melakukan yoga ulangan saat dirumah.

Kepuasan merupakan sebuah perbandingan yang didapatkan dari hasil yang diperoleh dengan proses kerja yang sudah dilalui dalam mencapai suatu tujuan atau hasil kerja.⁽¹⁵⁾ Kepuasan seseorang terhadap suatu *treatment* yang menimbulkan efek nyaman dan rileks yang dilakukan pada tubuh mereka, berhubungan positif dengan sikap dan motivasi mereka dalam melakukan *repetitive exercise* yang mereka sukai. Ketidaknyamanan area punggung pinggang bagian bawah yang terjadi karena perubahan fisiologis dan pengaruh kehamilan yang semakin membesar, akan membuat wanita hamil mencari tahu cara penanggulangannya. Dan lebih terbuka dalam menerima latihan fisik yang diketahui bermanfaat dalam mengatasi keluhan yang dirasakannya. Setidaknya di dalam kepuasan ada proses pelaksanaan kegiatan yang menjadi titik tumpu penilaian yang menjadikan hasil *outputnya* menjadi bagus dan baik.

Prenatal yoga memberikan banyak dampak positif bagi tubuh ibu seperti memberikan ketenangan pikiran, kualitas tidur yang lebih nyenyak, menghindari depresi, kecemasan dan ketakutan ibu, meningkatkan kesehatan mental ibu,⁽¹⁶⁾ begitu juga dengan rendahnya tingkat nyeri dan kram yang dirasakan ibu pada sistem muskuloskeletal pada punggung, pinggang, tangan dan tungkai.⁽⁴⁾

Penelitian (Metallinou, et.al, 2021) adanya peningkatan persepsi keseluruhan kualitas hidup wanita hamil seseorang ($p=0,001$) dan adanya kepuasan terhadap kualitas kesehatan mereka sendiri ($p=0,007$). Selain itu, wanita hamil melaporkan peningkatan yang signifikan pada empat domain yaitu “Kesehatan Jasmani” ($p=0,001$), “Psikologi” ($p=0,001$), “Hubungan Sosial” ($p=0,001$) dan “Lingkungan” ($p=0,049$). Hal ini dapat memberikan bukti bahwa pelaksanaan yoga secara sistematis selama kehamilan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan pada wanita hamil. Dan sangat diperlukan informasi dan pendidikan bagi tenaga kesehatan, khususnya tenaga kesehatan bidan, untuk mengintegrasikan yoga ke dalam pendekatan holistik kehamilan.⁽⁷⁾

Pada penelitian ini semua responden merasa puas dengan pelaksanaan prenatal yoga yang dilakukan selama 4 minggu, di mana mereka merasakan perubahan yang signifikan terhadap fisik dan psikologis menjalani kehamilan trimester III ini seperti berkurangnya keluhan kram dan nyeri punggung dan pinggang, mampu mengontrol diri dan emosi, tidak sesak saat bekerja dan naik tangga, lebih santai menghadapi

persalinan dan bisa lebih nyenyak tidur malam.

Kedepannya bidan sebagai tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan dituntut untuk melakukan pembaharuan pelayanan yang bersifat komplementer kebidanan sehingga setiap keluhan ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil tidak selalu diberikan dengan terapi farmakologik atau obat-obatan, namun dapat dituntaskan dengan terapi non farmakologik seperti prenatal yoga rutin pada ibu hamil.⁽¹⁷⁾

Perlunya asuhan kebidanan yang dilakukan secara berkelanjutan pada ibu hamil dengan pendekatan holistik dan penuh perhatian oleh bidan akan memberikan dampak kepuasan dan kesehatan pada ibu hamil.⁽¹⁸⁾ Asuhan yang berkesinambungan (*continuity of care*) yang dilakukan bidan dapat memberikan keefektifan kualitas pelayanan yang diperoleh ibu dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kehamilannya. Adanya komunikasi dan dukungan bidan sebagai petugas kesehatan akan mampu membantu masalah, hambatan dan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil serta memberikan rasa puas bagi ibu dalam menjalani kehamilannya dengan sehat dan menyenangkan.⁽⁵⁾

4. Kesimpulan

Pelaksanaan Prenatal Yoga terhadap ketidaknyamanan *low back pain* pada ibu hamil trimester III dengan perlakuan 4 minggu latihan prenatal yoga dan menilai respon *Visual Analogue Scale-Pain* (VAS-P) dan kepuasan ibu sebelum dan sesudah latihan. Di mana rata-rata VAS-P sebelum perlakuan 5,58 (nyeri sedang) dan sesudah

perlakuan 3,42 (nyeri ringan), selisih nilai VAS-P sebelum dan sesudah perlakuan adalah 2,17. Berdasarkan kepuasan ibu hamil terhadap penurunan ketidaknyamanan *low back pain* setelah latihan prenatal yoga adalah 100% sangat puas, ada perbedaan tingkat nyeri *low back pain* sebelum dan setelah latihan prenatal yoga pada ibu hamil (p-value .000). Diharapkan agar ibu hamil dapat menjalankan latihan prenatal yoga dengan pendampingan bidan dan rutin latihan saat dirumah selama masa kehamilan ini.

5. Daftar Pustaka

- [1] Wang SM, Dezinno P, Maranets I, Berman MR, Caldwell-Andrews AA, Kain ZN. Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors, and outcomes. *Obstet Gynecol.* 2004;104(1):65–70.
- [2] H. Sehmbi, R. D’Souza and AB. Low Back Pain in Pregnancy: Investigations, Management, and Role of Neuraxial Analgesia and Anaesthesia: A Systematic Review. *Gynecol Obs Invest.* 2017;82(5):417–36.
- [3] Al. IG et. Back Pain during Pregnancy and Quality of Life of Pregnant Women. *Prim Heal Care Open Access.* 2017;7(1):1–6.
- [4] S. C. Holden, B. Manor, J. Zhou, C. Zera, R. B. Davis and GYY. Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Glob Adv Heal Med.* 2019;8:1–11.
- [5] Health A government departement of. *Clinical Practice Guidelines Pregnancy Care.* 2019.
- [6] Jajoo D, Malu SK. Resarch Methodology. *A Study Buy Decis Process Malls.* 2014;49–64.
- [7] M. Dimitra, K. Grigorios, K. Despina, S. Aggeliki and SA. The Effect of Prenatal Yoga on Quality of Life . A Questionnaire Based Cohort Prospective Study Based On the WHOQOL-BREF Questionnaire The Effect of Prenatal Yoga on Quality of Life . A Quest Based Cohort Prospect Study Based WHOQOL-BREF.
- [8] Haavig C. *A Journey Through Motherhood Prenatal Yoga.* 2018.
- [9] Rafika R. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat.* 2018;9(1):86.
- [10] S. D. Kosayriyah, Z. Munir, H. Fr and AHW. the Effect of Antenatal Yoga on Low Back Pain in Third-Trimester of Pregnancy. *J Matern Care Reprod Heal.* 2020;3(1):36–46.
- [11] Puspitasari AAS and D. Hubungan Senam Yoga dengan Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Interes J Ilmu Kesehat.* 2016;5(2).

- [12] Y. Wadhwa, A. H. Alghadir and ZAI. Effect of Antenatal Exercises, including Yoga, on the Course of Labor, Delivery and Pregnancy: A Retrospective Study. *Int J Environ Res Public Heal*. 2020;17(15):1–11.
- [13] Crow MH and S. Basic Prenatal Yoga Sequence. Mamanurture [Internet]. 2015; Available from: <http://www.mamanurture.ca/wp-content/uploads/2015/01/Basic-Prenatal-Yoga-Sequence.pdf>
- [14] S. Novelia, T. W. Sitanggung and AL. The Effect of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women. *Nurse Media J Nurs*. 2019;8(2):86.
- [15] Emilia IN and. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepuasan Ibu Hamil terhadap Kualitas Pelayanan Antenatal Care di Puskesmas Kelurahan Cibubur Kecamatan Ciracas Bulan Juni Tahun 2015. *J Ilm Kesehat* [Internet]. 2016;8(2):35–40. Available from: <http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/jurnal/JURNAL-1519703430.PDF>
- [16] N. W. Kurnia Widya Wati, S. Supiyati and KJ. Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST., *J Kedokt dan Kesehat*. 2018;14(1):39.
- [17] I. Maryati, F. F. Lestari, M. Khaerunnisa and NN. the Effect of Prenatal Yoga on Reducing Anxiety in Trimester Iii Pregnant Women: a Narrative Review. *J Matern Care Reprod Heal*. 2021;4(3):223–40.
- [18] Yunita VR and RD. Analisis Implementasi Continuity of Care (COC). *J Ilm Kesehat Rustida*. 2021;8(1):11–20.