

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS DARUBA KABUPATENPULAU MOROTAI**

Marshelyn N. Tutuhatunewa¹, Ratih Kumorojati²

INTISARI

Salah satu keluhan yang paling sering dikeluhkan ibu hamil yaitu sakit punggung. Hal ini tidak saja di alami pada usia kehamilan trimester III, namun juga bisa dialami selama masa kehamilan dan setelah melahirkan. Berdasarkan wawancara atau hasil anamnesa kepada ibu yang datang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Daruba, ibu hamil dengan usia kehamilan Trimester III dengan jumlah sebanyak 18 orang memberikan keluhan perihal nyeri yang terjadi pada masa kehamilan tersebut. Maka dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Daruba Kabupaten Pulau Morotai ” di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba, Kabupaten Pulau Morotai. Penelitian yang dilakukan menggunakan desain penelitian One Group Preetest-Posttest, dengan Jumlah dengan ibu dengan usia kehamilan trimester III yang mempunyai keluhan nyeri pada punggung sebagai objek penelitian.

Hasil penelitian ini didapatkan pengaruh pemberian Yoga prenatal pada ibu hamil dengan $p = 0.0306 > \alpha = 0,05$. Analisis pengaruh variabel dan perbedaan hasil didapatkan nilai $p = 0.000$ yang mana nilai $p < \alpha$. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian yoga pada ibu hamil trimester III dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III.

Kata Kunci : Kehamilan trimeste III, Nyeri Punggung, Yoga

¹ Mahasiswa Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON REDUCING BACK PAIN IN
THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT THE DARUBA
HEALTH CENTER MOROTAI ISLAND**

Marshelyn N. Tutuhaturunewa¹, Ratih Kumorojati²

ABSTRACT

One of the most common complaints of pregnant women is back pain. This is not only experienced in the third trimester of pregnancy but can also be experienced during pregnancy and after delivery. Based on interviews or anamnesis results to mothers who came for prenatal check-ups at the Daruba Health Center, pregnant women with third trimester of pregnancy with a total of 18 people gave complaints about pain that occurred during this pregnancy. So a research was conducted on "The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Daruba Health Center, Morotai Island" in the Working Area of the Daruba Health Center, Morotai Island Regency. The research was conducted using the One Group Pretest-Posttest research design, with a total of mothers with third trimester gestational age who had complaints of back pain as the object of research.

The results of this study showed the effect of giving prenatal Yoga to pregnant women with $p = 0.0306 > \alpha = 0.05$. Analysis of the effect of variables and differences in results obtained $p = 0.000$, which is $p < \alpha$. Based on these results, it can be concluded that giving yoga to third trimester pregnant women can reduce back pain in third trimester pregnant women.

Keywords: Trimester III of pregnancy, back pain, yoga

¹ *Midwifery Student of Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University*

² *Midwife Superviso of Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University*