

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab tersebut peneliti akan menguraikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengambilan data yang telah dilakukan tentang “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila”. Pada penelitian ini jumlah sampel 20 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Kabila adalah pusat layanan Kesehatan yang di Kecamatan Kabila. Puskesmas ini terletak pada desa Olohuta, Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo. Wilayah kerja Puskesmas ini terdiri dari 12 kelurahan yaitu kelurahan pauwo, kelurahan tumbihe, kelurahan olohuta, kelurahan padengo, kelurahan tanggilingo, kelurahan dutohe, kelurahan poowo, keluarahn poowo barat, kelurahan toto selatan, kelurahan talango, kelurahan olohuta utara, dan kelurahan dutohe barat.

Puskesmas ini memiliki fasilitas antara lain ruang pemeriksaan kehamilan, ruang persalinan yang digabung dengan ruangan nifas, ruang KIA KB, ruang laboratorium, apotik, ruang administrasi dan pendaftaran, ruang rekam medik dll. Pelayanan yang diberikan di puskesmas antara lain pemeriksaan kehamilan yang dilakukan setiap hari selasa dan Kamis, pertolongan persalinan, pemeriksaan ibu nifas, pemeriksaan bayi baru lahir dan balita sehat dan sakit, pemeriksaan remaja seta pemeriksaan lansia. Adapun program yang ada di puskesmas adalah pengadaan kelas ibu hamil dan suami, pemeriksaan kehamilan di posyandu, kunjungan rumah ibu nifas, kunjungan rumah neonatus, kunjungan rumah ibu hamil, posyandu bayi balita, posyandu remaja dan posyandu lansia.

Puskesmas ini memiliki 1 bidan koordinator, 12 bidan desa dan 6 orang bidan puskesmas dan menjalin kerja sama dengan beberapa instansi Kesehatan untuk melaksanakan praktik kebidanan.

B. Hasil Penelitian

Penelitian tersebut dilaksanakan pada Puskesmas Kabila dengan jumlah sampel 20 orang ibu hamil yang disertai nyeri punggung pada trimester III dan sudah memenuhi kriteria pengamatan. Data yang dianalisa merupakan data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi n (20)	%
Umur		
<20 tahun	1	5%
20-35 tahun	17	85%
>35 tahun	2	10%
Paritas		
Nullipara	4	20%
Primipara	11	55%
Multipara	5	25%
Pendidikan		
SD	1	5%
SMP	4	20%
SMA	12	60%
PT	3	15%
Pekerjaan		
IRT	16	80%
Wiraswasta	1	5%
Honorer	3	15%

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 diperlihatkan mayoritas responden usia 20-35 tahun ialah sejumlah 17 orang (85%) dengan responden primipara yaitu berjumlah 11 orang (55%). Jenjang pendidikan responden rata-rata menyelesaikan pendidikannya di SMA yaitu sebanyak 12 orang (60%) serta sebagian besar responden 16 orang (80%) bekerja sebagai ibu rumah tangga.

1. Identifikasi Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila

Variabel	Frekuensi n (20)	%
Nyeri ringan	8	40%
Nyeri sedang	9	45%
Nyeri berat	3	15%
Total	20	100%

Sumber: Data Primer 2023

Dari tabel 4.2 diketahui dimana rata-rata responden sebelum melakukan prenatal yoga mengalami nyeri punggung dikategorikan nyeri ringan sedang (45%), nyeri ringan (40%) dan nyeri berat (15%).

2. Identifikasi Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila

Variabel	Frekuensi n (20)	%
Tidak nyeri	9	45%
Nyeri ringan	8	40%
Nyeri sedang	3	15%
Total	20	100%

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3 setelah diberikan perlakuan prenatal yoga rata-rata responden tidak mengalami nyeri (45%), nyeri ringan (40%) dan nyeri sedang (15%).

3. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila

Pada analisis ini pengujian menggunakan uji Wilcoxon untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Table 4.4 Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga

Variabel Nyeri Punggung	n (20)	Wilcoxon	P
<i>Pretest Mean (SD)</i>	1,75 (0,733)	-4,379 ^a	0,000
<i>Posttest Mean (SD)</i>	0,70 (0,716)		

*Uji Wilcoxon

Tabel 4.4 memperlihatkan dimana nilai *mean pretest* tingkatan nyeri punggung yang dialami 20 responden sebesar 1,75 dan nilai *mean posttest* 0,70 berarti ada penurunan nilai sebesar 1,05 setelah diberikan perlakuan prenatal yoga. Nilai signifikan ialah 0,000 ($p < 0,05$), berarti ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* tingkat nyeri punggung terhadap pemberian prenatal yoga. Hasil tersebut membuktikan bahwa

hipotesis diterima yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kabila.

C. Pembahasan

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa 85% responden berusia 20-35 tahun. Hasil pengamatan tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rejeki, S. T., & Fitriani, Y (2019), yang mengatakan bahwa 96% responden ditemui nyeri punggung yaitu rentang usia 20-35 tahun. Bagi umur dibawah 20 tahun beresiko mengalami komplikasi saat kehamilan dan persalinan karena organ reproduksi belum berfungsi secara sempurna (Wulandari, 2020). Usia mayoritas responden 20-35 tahun termasuk umur yang aman untuk hamil dan melaksanakan prenatal yoga dengan teratur. Hal ini sesuai dengan pernyataan Fraser (2009) dalam (Candra Resmi et al., 2017) menyatakan bahwa umur dibawah dari 20 tahun dan melebihi 35 tahun besar resikonya terjadi komplikasi selama hamil sampai bersalin, dimana pada usia melebihi 35 tahun alat-alat reproduksi mengalami kemunduran fungsi fisiologis pada sistem reproduksi.

Sebagain besar responden berdasarkan paritas merupakan primipara yaitu sebanyak 11 orang dan multipara 5 orang. Perihal ini berdasarkan pengamatan yang dilaksanakan oleh (Rejeki & Fitriani, 2019) dimana adanya keterkaitan diantara paritas serta terjadinya nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III, makin besar paritas resiko mengalami nyeri punggung bisa mengalami peningkatan. Masalah bisa memburuk bila otot-otot wanita hamil melemah hingga terjadi kegagalan dalam mengampu rahim yang besar, otot-otot yang belum kuat menopang uterus yang membesar saat kehamilan berikutnya, perihal inilah yang bisa tingkatkan resiko nyeri punggung.

Pada penelitian ini rata-rata responden menyelesaikan pendidikannya di SMA yaitu 12 orang (60%). Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2003) dalam (Octavia, 2018) mengungkapkan dimana makin diatas pendidikan ibu maka makin baik pula pengetahuannya ketika menjalani dan memecahkan suatu permasalahan dibandingkan terhadap tingkatan Pendidikan yang rendah.

Pendidikan adalah suatu factor yang memengaruhi prenatal yoga pada kehamilan, hal ini dikarenakan orang yang berpendidikan tinggi lebih mudah menerima cara atau perlakuan yang diberikan serta lebih cepat memahami sesuatu (Girsang, 2022).

Penyebab nyeri punggung salah satunya antara lain ialah pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, hal inilah dikarenakan kegiatan sehari-hari dalam rumah misalnya memindahkan benda yang berat, membopong anak, posisi duduk maupun posisi punggung belum sesuai, terlalu lama duduk sehingga ligamentum menjadi tegang hingga mengakibatkan terdapat kesalahan pada tulang punggung maupun cedera pada pinggang. Pada pengamatan ini hampir seluruh responden kerjanya sebagai ibu rumah tangga dimana berjumlah 16 orang (80%). Perihal tersebut sejalan terhadap penelitian yang dilakukan oleh (Sartika et al., n.d.) (2020) terkait pengaruh prenatal yoga pada ketidaknyamanan bagi ibu hamil trimester III di Puskesmas Pargarutan, kebanyakan respondennya yaitu sebagai ibu rumah tangga berjumlah 17 orang (64%). Nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil trimester III disebabkan ibu hamil cukup sering melaksanakan kegiatan fisik yang berlebih, melaksanakan pekerjaan rumah tangga, juga jarang beristirahat (Nisa' Setyoputri et al., 2023). Walaupun nyeri punggung terhadap ibu hamil termasuk faktor fisiologi akan tetapi perlu dilakukan tatalaksana dalam mengatasi nyeri tertentu sebab disertai rasa nyeri punggung bisa menghambat kegiatan ibu hamil sehari-hari.

1. Identifikasi Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil nyeri berat 3 orang (15%), nyeri sedang 9 orang (45%) dengan nyeri ringan 8 orang (40%), melalui hasil tertentu bisa ditinjau dimana mayoritas responden merasakan nyeri sedang. Perihal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Girsang, 2022) yang menyatakan dimana hasil *pretest* respondennya yang merasakan nyeri punggung mayoritas ialah berada dikategori nyeri sedang (96,9), dapat diartikan bahwa ibu hamil trimester III sering merasakan nyeri punggung.

Hal tersebut sejalan dengan teori dimana factor yang memengaruhi pembentukan nyeri punggung diantaranya perubahan bobot tubuh, pengubahan posisi dengan cepat, nyeri punggung diawal dengan regangan berulang yaitu nyeri punggung dialami pada kawasan lumbosakrale dimana bertambah seiring dengan peningkatan usia kehamilan, sebab nyeri tersebut disebabkan adanya pengubahan pusat gravitasi dengan pengubahan posisi (Prawirohadjo, 2016).

2. Identifikasi Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 4.3 hasil *posttest* setelah dilakukan prenatal yoga rata-rata responden mengalami nyeri punggung di kategori tidak nyeri 9 orang (45%), nyeri ringan 8 orang (40%), nyeri sedang 3 orang (15%). Hasil ini sepadan terhadap pengamatan yang dilaksanakan oleh (Rejeki & Fitriani, 2019) dimana setelah dilakukan prenatal yoga sejumlah 12 responden (40%) tidak merasakan nyeri kembali, 14 responden (46,7%) dengan nyeri punggung ringan, sejumlah 4 orang responden (13,3%) merasakan nyeri sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa setelah dilakukan prenatal yoga 2 kali dalam seminggu dapat menurunkan skala nyeri punggung. Perihal tersebut sepadan terhadap pengamatan terdahulu yang mengungkapkan dimana yoga memiliki dampak dalam menurunkan nyeri punggung bagi ibu hamil trimester III.

Yoga dapat dianjurkan untuk dilaksanakan oleh wanita hamil sebab gerakannya bukan hanya memperbaiki fisik akan tetapi ibu hamil yang melaksanakan yoga bisa mencapai kondisi sehat yang lengkap seperti kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual. Hal ini sejalan dengan pengamatan yang dilaksanakan oleh (Wulandari, 2020) dimana yoga dapat mengatasi dan mengurangi ketidaknyamanan berupa nyeri punggung selama hamil serta bisa melatih otot-otot bahu, belakang, kaki dan memperbaiki postur tubuh.

3. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Timester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila

Dari tabel 4.4 menunjukkan dimana pengujian statistic menggunakan *Wilcoxon signed rank test* memperlihatkan nilai *p value* sejumlah 0,000 ($p < 0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh prenatal yoga pada turunnya nyeri punggung bagi ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kabila. Dari hasil penelitian terdapat perubahan yang sangat signifikan terhadap jumlah responden yang merasakan nyeri punggung sesudah dilaksanakan prenatal yoga pada semua responden dan 9 diantaranya tidak nyeri pada hasil *posttest*.

Hasil pengamatan tersebut sepadan terhadap pengamatan sebelumnya yang dilaksanakan oleh (Mualimah, 2021) yang berjudul pengaruh prenatal yoga pada nyeri punggung bagi ibu hamil trimester III, pengamatan tersebut memakai metode *pre eksperimental* terhadap rancangan *one group pretest-posttest design*, pada jumlah responden 16 orang. Hasil penelitiannya menunjukkan dimana adanya selisih sebelum dengan sesudah dilakukan prenatal yoga sebesar 2,19 dalam nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Latihan yoga dengan cara teratur 1-2 kali seminggu dengan lama latihan 60-120 menit bisa membantu meregangkan otot, serta memperkuat tulang belakang dengan cara melenturkan sendi. Postur yoga (Asana) menstimulasikan keluarnya hormon endorphin sehingga menghasilkan rasa nyaman terhadap tubuh. Hal ini bertentangan dengan pengamatan terdahulu yang dilaksanakan oleh Anggasari, (2021) yaitu yoga dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi hanya 30 menit saja, dengan hasil ($p = 0,01 < 0,05$), berdasarkan hal tersebut, jika dilakukan perbandingan dengan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dapat diartikan bahwa lebih efektif melaksanakan prenatal yoga 2 kali seminggu dengan waktu 60 menit. Berbeda dengan pengamatan yang dilaksanakan oleh Cahyani et al., (2020) ialah untuk menurunkan nyeri punggung prenatal yoga dilakukan 2

kali dalam 2 minggu dalam waktu 60 menit dengan gerakan yoga berupa *cat cow pose*, *bitilasana marjarisana*, *ardhakati chakrasana* dan *trikonasana*, penelitian tersebut mendapatkan hasil ($p = 0,000 < 0,05$). Hal ini berarti terdapat pengaruh intensitas nyeri punggung yang melakukan yoga pada ibu hamil trimester. Sama halnya dengan pengamatan yang dilakukan oleh Fauziah et al., (2020), yang berjudul pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, yoga dilakukan 1 kali dalam seminggu yaitu didapat hasil ($p = 0,003 < 0,05$), dimana terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan penelitian terdahulu, peneliti menyimpulkan yaitu sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti bahwa prenatal yoga jika dilakukan 2 kali dalam 1 minggu dalam waktu 60 menit bisa menurunkan nyeri punggung secara signifikan.

Menurut Analisa peneliti yaitu sesudah pemberian prenatal yoga nyeri punggung mengalami penurunan secara signifikan, perihal tersebut diakibatkan tubuh merasakan perengasan otot dengan sangat rileks hingga lancarnya peredaran darah serta bekerja secara baik. Perihal tersebut sepadan terhadap teori yang dikemukakan oleh Ningsih et al., (2022) yaitu prenatal yoga mempermudah mencegah nyeri punggung dengan kesiapan fisik dalam menguatkan serta mempertahankan keelastisitasan otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, otot dasar panggul yang berkaitan terhadap proses persalinan.