

PENGARUH PRENATAL YOGA DENGAN NYERI PINGGANG

PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS SENTOLO II DI KABUPATEN KULON PROGO

Ondiana¹, Dian Pusptasari², Tyas Ning Yuni Astuti Angraini³

INTISARI

Latar Belakang: Keluhan yang sering dialami ibu hamil pada trimester III salah satunya nyeri pinggang. Nyeri pinggang pada ibu hamil terjadi karena pembesaran uterus di area pinggul dan tulang belakang membengkok serta meregang ligamen. Peningkatan kadar hormon juga mengakibatkan tulang rawan pada sendi melunak, sehingga menurunkan elastisitasnya dan mengakibatkan nyeri. Hasil studi pendahuluan awal di Puskesmas Sentolo II terdapat dari 4 dari 5 ibu hamil mengalami nyeri pinggang.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dengan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sentolo II Kabupaten Kulon Progo Tahun 2023.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest* dan *posttest*. Waktu penelitian tanggal 05 juni 2023 - 03 juli 2023 dengan jumlah responden 16 ibu hamil trimester III. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengukuran nyeri pinggang menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS). Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi untuk mengetahui karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji test *wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel.

Hasil: Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan yang signifikan sebelum diberikan intervensi prenatal yoga dengan nilai *p value* 0,000. Rata-rata nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah 7,00 dan setelah dilakukan intervensi menjadi 1,94 yang berarti mengalami pengaruh rata-rata 5,06.

Kesimpulan: Terdapat Pengaruh Prenatal Yoga Dengan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sentolo II Kabupaten Kulon Progo.

Kata Kunci: *Nyeri pinggang, Prenatal yoga*

¹Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen S-1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Dosen S-1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**EFFECT OF PRENATAL YOGA ON LOW PAIN
IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN AT PUSKESMAS
SENTOLO II IN KULON PROGO DISTRICT**

Ondiana¹, Dian Pusptasari², Tyas Ning Yuni Astuti Anggraini³

ABSTRACT

Background: Complaints that are often experienced by pregnant women in the third trimester are low back pain. Low back pain in pregnant women occurs due to the enlargement of the uterus in the hip area and the spine bends and stretches the ligaments. Increased hormone levels also cause the cartilage in joints to soften, thereby reducing its elasticity and causing pain. The results of an initial preliminary study at the Sentolo II Health Center found that 4 out of 5 pregnant women experienced low back pain.

Objective: To determine the effect of prenatal yoga with low back pain on third trimester pregnant women at Sentolo II Health Center, Kulon Progo Regency in 2023.

Methods: This research is a quantitative pre-experimental study with a one group pretest and posttest design. The time of the study was from 05 June 2023 - 03 July 2023 with 16 respondents in the third trimester of pregnancy. The sampling technique used is purposive sampling. Low back pain variable using Visual Analog Scale (VAS). Univariate analysis used the frequency distribution to determine the characteristics of the respondents and bivariate analysis used the Wilcoxon test to determine the effect between the two variables.

Results: The results of the static test showed a significant difference before the prenatal yoga intervention with a p value of 0.000. The average pain before the intervention was 7.00 and after the intervention it was 1.94 which means the average effect was 5.06.

Conclusion: There is an Effect of Prenatal Yoga with Low Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Sentolo II Health Center, Kulon Progo Regency

Keywords: *Low back pain, Prenatal yoga*

¹Student of Midwifery Study Program, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

²Lecturer in the Bachelor of Midwifery Study Program, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

³Lecturer in the Bachelor of Midwifery Study Program, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta