

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Puskesmas Sentolo II merupakan pusat layanan kesehatan yang terletak di Kabupaten Kulon Progo yang beralamat Jalan Raya Wates-Yogya Km 10 Desa Salamrejo, Kecamatan Sentolo. Wilayah Kerja Puskesmas Sentolo II mencakup 4 desa yaitu Srikayangan, Demangrejo, Tuksono, dan Salamrejo. Puskesmas Sentolo II memiliki beberapa ruangan pelayanan diantaranya ruang pendaftaran, ruang rekam medis, ruang pemeriksaan umum, ruangan kesehatan gigi, ruangan kesehatan ibu dan anak, ruangan keluarga berencana dan apotek. Puskesmas Sentolo II memiliki berbagai pelayanan kesehatan ibu dan anak diantaranya posyandu ibu hamil, posyandu balita, kelas ibu hamil, kunjungan rumah dll. Pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Sentolo II dilakukan setiap hari kerja, untuk pemeriksaan USG dilaksanakan setiap hari Selasa dan Kamis yang dilakukan oleh dokter SpOG.

Puskesmas Sentolo II memiliki kegiatan kelas ibu hamil yang dilakukan disetiap dukuh di wilayah kerja Puskesmas Sentolo II yang dilakukan untuk memberi informasi terkait tanda bahaya kehamilan, manfaat tablet tambah darah, informasi terkait mitos dan fakta selama kehamilan, informasi terkait persalinan, sharing pengalaman terkait kehamilan sebelumnya, tanda bahaya nifas dan perawatan bayi. Kelas ibu hamil dilakukan setiap satu bulan sekali di dukuh masing-masing yang di koordinasi oleh kader dan bidan yang mengisi kelas ibu hamilnya.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sentolo II**

No	Karakteristik	Frekuensi n(16)	%
1.	<b>Umur</b>		
	< 20 tahun	0	0%
	20-35 tahun	16	100%
	>35 tahun	0	0%
2.	<b>Jumlah Kehamilan</b>		
	Primigravida	10	62,5%
	Multigravida	6	37,5%
3.	<b>Pendidikan</b>		
	SD	0	0%
	SMP	1	6,2%
	SMA/SMK	13	81,2%
	Perguruan tinggi	2	12,5%
4.	<b>Pekerjaan</b>		
	IRT	14	87,5%
	Wiraswasta	0	0%
	PNS	0	0%
	Swasta	2	12,5%
	Jumlah (n)	16	

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil yang ber usia 20-35 tahun sejumlah 100 % dengan responden yang memiliki jumlah kehamilan pertama kali (primigravida) sebanyak 10 ibu hamil ( 62,5 %). Dalam jenjang pendidikan, rata-rata responden hanya menyelesaikan pendidikannya di sekolah menengah atas yaitu sebanyak 13 orang (81,2 %) serta rata-rata responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 14 orang (87,5%).

2. Tingkat Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah melakukan Prenatal Yoga di Puskesmas Sentolo II

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Pinggang Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Prenatal Yoga**

Kategori Nyeri Pinggang	Sebelum		Sesudah	
	N	%	n	%
Tidak nyeri	0	0%	2	12,5%
Nyeri ringan	0	0%	13	81,2%
Nyeri sedang	4	25%	1	6,2%
Nyeri berat	12	75%	0	0%
Nyeri sangat berat	0	0%	0	0%
Total	16	100%	16	100%

Sumber: Data Primer 2023

Dari tabel 4.2 diketahui bahwa rata-rata responden sebelum melakukan prenatal yoga mengalami nyeri pinggang dikategorikan nyeri berat (75%), dan dikategorikan nyeri sedang (25%). Pada tabel diatas juga diketahui bahwa sesudah diberikan prenatal yoga rata-rata responden mengalami pengaruh atau penurunan ke tingkat kategori nyeri ringan (81.2%).

3. Uji normalitas data

Hasil dari uji normalitas data ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga dapat dilihat berdasarkan pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.3 Uji normalitas**

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.462	16	.000	.546	16	.000
POSTEST	.431	16	.000	.612	16	.000

Dari tabel 4.3 diperoleh informasi bahwa uji normalitas yang dilakukan uji didapatkan hasil kurang dari 0,005 maka dapat diambil kesimpulan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji non parametric yaitu wilcoxon.

#### 4. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sentolo II

Hasil *pretest* dan *posttest* tingkat nyeri pinggang terhadap pemberian prenatal yoga dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.4 Nyeri Pinggang Responden *Pretest* dan *Posttest***

Variabel Nyeri Pinggang	n (16)	p-value
<b>Pretest</b>		
Mean	7,00	0,000
Rentang	4-10	
<b>Posttest</b>		
Mean	3,75	
Rentang	0-4	

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa nilai *mean pretest* tingkat nyeri pinggang yang dialami 16 responden sebesar 7,00 dan nilai *mean posttest* 3,75 berarti ada pengaruh atau penurunan nilai sebesar 3,25 setelah dilakukan prenatal yoga, nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), berarti ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* tingkat nyeri pinggang terhadap pemberian prenatal yoga. Hasil tersebut membuktikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh prenatal yoga dengan penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sentolo II.

#### 5. Analisis Data

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sentolo II dengan jumlah populasi sebanyak 17 ibu hamil trimester III yang tercatat mengalami nyeri pinggang. Dari populasi tersebut diambil 16 responden sebagai sampel yang telah memenuhi kriteria penelitian. Data yang dianalisa merupakan data primer yang diperoleh peneliti melalui pengisian kuisioner oleh responden sendiri. Data primer yang dianalisa terdiri dari umur, jumlah kehamilan, pendidikan, pekerjaan dan skala nyeri pinggang.

## C. Pembahasan

### 1. Karakteristik

Berdasarkan tabel 4.1 tentang karakteristik responden yang berdasarkan umur bahwa 100% responden berusia 20-35 tahun. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dari (Yasi anggasari & Ika Mardayanti, 2019) yang menyatakan bahwa 66,7% respondennya yang mengalami nyeri pinggang berusia 20-35 tahun dimana pada usia tersebut merupakan usia produktif. Pada usia tersebut merupakan usia reproduksi yang sehat sehingga disarankan untuk hamil diusia tersebut. Wanita yang berusia lebih muda dianggap lebih sering mengalami nyeri pinggang sebagai efek perubahan pada hormonal selama kehamilan. Mereka lebih sensitif terhadap perubahan pada dirinya dan memilih pandangan atau sikap yang berbeda bila dibandingkan dengan wanita hamil yang berusia lebih tua (Utarini, 2016).

Berdasarkan paritas juga diketahui bahwa sebagian besar responden 62,5% menyatakan kehamilan pertama (primigravida). Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh (Yasi anggasari & Ika Mardayanti, 2019) yang menyatakan 60% respondennya yang mengalami nyeri pinggang merupakan primigravida. Ibu hamil dengan primigravida sering mengalami nyeri pinggang disebabkan pembesaran rahim yang meregang serta melemahkan otot perut, mengubah postur tubuh dan membuat pinggang dan punggung menjadi tegang (Rejeki and Fitriani, 2019).

Berdasarkan pendidikan responden bahwa 81,2% responden menyelesaikan pendidikannya sampai di jenjang sekolah menengah atas (SMA/SMK). Dari hasil pengisian kuisioner didapati rata-rata responden kurang mendapat informasi terkait manfaat dari prenatal yoga. Tingkat pengetahuan seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku yang diambil oleh setiap individu terutama dalam perubahan menuju gaya hidup yang sehat.

Dan yang terakhir berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Latifah, 2021) yang menyatakan bahwa 44%

respondennya mengalami nyeri pinggang bekerja sebagai ibu rumah tangga. Pekerjaan rumah membuat mereka sering berdiri atau duduk dalam waktu yang lama. Hal tersebut sesuai dengan teori yang mengatakan banyak dari ibu yang bekerja tidak memperhatikan *body* mekanik yang baik. Kondisi bekerja dengan posisi tubuh menunduk ke depan, duduk terlalu lama menyebabkan ketegangan otot dan keregangan pada ligamentum tubuh bagian belakang. Posisi tubuh yang tidak tepat saat duduk membuat tekanan yang tidak normal pada jaringan sehingga menyebabkan rasa sakit pada bagian punggung

## 2. Tingkat nyeri pinggang ibu hamil trimester III di Puskesmas Sentolo II sebelum dilakukan prenatal yoga

Dari tabel 4.2 didapatkan hasil 75% responden mengalami nyeri pinggang di kategori nyeri berat dan dikategorikan nyeri sedang (25%). Pertambahan berat badan selama kehamilan di trimester ketiga mengakibatkan peregangan berlebihan pada otot perut karena menampung rahim yang membesar, hal tersebut menyebabkan tekanan pada tulang belakang yang mengakibatkan nyeri pinggang. Biasanya nyeri ini timbul bila ibu hamil bekerja dengan posisi duduk atau berdiri terlalu lama atau melakukan pekerjaan mengangkat barang secara berulang (Andini, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Latifah, 2021) yang menyatakan bahwa hasil *pretest* respondennya yang mengalami nyeri pinggang berada di kategori nyeri sedang sebanyak 48% , nyeri ringan 40% dan nyeri berat 12%. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III sering mengalami nyeri pinggang. Nyeri pinggang ini terjadi berawal dari hormone kehamilan estrogen dan progesterone yang meningkat dimana hormone ini mempengaruhi mengendornya ligamen dan sendi yang dapat menyebabkan nyeri, postur klien, mekanika tubuh dan tonus otot dapat mempengaruhi ketegangan pada pinggang akibat abdomen yang membesar dan hormon relaksin memberi efek maksimal pada relaksasi otot dan ligamen pelvik pada akhir kehamilan.

3. Tingkat nyeri pinggang ibu hamil trimester III di Puskesmas Sentolo II setelah diberikan prenatal yoga

Pada tabel 4.2 hasil *posttest* setelah diberikan prenatal yoga selama 6 kali pertemuan selama 3 minggu rata-rata responden mengalami nyeri pinggang dikategorikan ringan sejumlah 81,2%. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian dari (Anggasari, 2021) yang menyatakan bahwa setelah diberikan prenatal yoga sebanyak 6 kali pertemuan selama 3 minggu terbukti menurunkan skala nyeri pinggang di kategori ringan 70%. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat nyeri pinggang sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga yang artinya prenatal yoga bekerja efektif.

Prenatal yoga diberikan pertama *Centering* (5 menit) memejamkan mata dan menenangkan pikiran, kedua *Pranayama* (5 menit) *belly breathing* dengan 3x inhale dan 5x exhale selama 5 siklus nafas, ketiga *Pemanasana/warm up* (5 menit) head rotation (putaran kepala), shoulder rotation (putaran bahu), lengthening spine (panjangkan tulang belakang), side bending, hip rotation, ankle/toes stretch and hip relaxing. Gerakan Soft form A Prenatal Gentle Yoga sampai sitting dilakukan selama 30 menit, keempat *Soft form A Prenatal Gentle Yoga*, kelima *Standing pose*, *tadasana*, *uttitha trikonasana*, *utkatasana*, keenam *Kneeling pose* *table pose*, *cat cow pose*, *child pose*, ketujuh *Sitting pose* *dandasana*, *baddha konasana*, delapan *Laying pose* (5 menit) *savasana*, *happy baby*, dan sembilan *Relaksasi* (10 menit (Lebang, 2013).

Prenatal yoga juga bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan emosi dan fisik. Ketika seorang ibu hamil melakukan latihan secara teratur dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggu dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan, mengurangi kecemasan, memberikan ruang untuk janin lahir, meningkatkan kenyamanan ibu 2 jam pasca bersalin. Otot-otot sekitar panggul akan menjadi lebih kuat dan elastis sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga mengurangi nyeri panggul dan punggung selama kehamilan serta memperlancar proses persalinan (mengurangi resiko persalinan lama).

Yoga pun melatih dalam pengaturan ritme napas, sehingga membiasakan untuk bernapas pendek dan cepat secara teratur sebagai persiapan selama proses persalinan (Irianti, 2015).

#### 4. Pengaruh pemberian prenatal yoga pada penurunan nyeri pinggang ibu hamil trimester III di Puskesmas Sentolo II

Dari tabel 4.3 menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ) artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau ada pengaruh pemberian prenatal yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sentolo II. Dari hasil penelitian terjadi perubahan yang sangat signifikan terhadap jumlah responden yang mengalami nyeri pinggang setelah melakukan prenatal yoga, penurunan nyeri terjadi pada semua responden dan 2 diantaranya menunjukkan tidak mengalami nyeri pada hasil *posttest*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Latifah, 2021) dengan judul penelitiannya “Pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di BPM Surabaya tahun 2019”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pra-eksperimen dengan type one group intervensi berjumlah 25 orang yang diberikan *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat selisih dari rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 1,65 dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ) yang artinya ada pengaruh prenatal yoga dengan nyeri pinggang ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Devi M, 2014) dengan judul “Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III” Penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dengan satu kelompok intervensi dengan sampel sebanyak 18 responden yang diambil secara purposive sampling. Uji pengaruh dengan perlakuan yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil mean  $\pm$ SD 4,41 $\pm$ 1,127 dengan  $p = 0,000$  sedangkan setelah dilakukan intervensi mean  $\pm$ SD 2,71 $\pm$ 1,204 dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan setelah yoga.



Nyeri pinggang bawah selama kehamilan dapat timbul sebagai akibat ketidakseimbangan antara kerja otot postural dan otot fasis yang terdapat pada daerah lumbalis, sehingga dapat menyebabkan otot lumbalis cenderung memendek disertai hyperlordosis dari lumbal sedang otot abdomen cenderung lentur dan perubahan sikap tubuh dari bertambahnya umur kehamilan karena berat berpindah kedepan akibat janin dalam kandungan semakin membesar dan juga di imbangi dengan adanya lordosis yang berlebihan pada lumbal. Pertambahan uterus mengarah kedepan menyebabkan ibu akan berusaha membagi berat dengan menarik bahu kebelakang. Sikap demikian akan menambah lordosis lumbal dengan akibat tekanan pada otot menimbulkan rasa nyeri di daerah pinggang bagian bawah (Anggasari dkk, 2021).

Yoga merupakan sebuah aktivitas fisik yang meditasi dan intuisi, dilakukan dengan penuh kesadaran yang tidak hanya melatih tubuh secara fisik, tetapi juga akan memperhalus rasa dan kesadaran. Prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih halus dan perlahan (Sindhu, 2014). Prenatal yoga membantu menerima, memahami dan ikhlas pada perubahan tubuh sehingga masa kehamilan lebih nyaman dan dapat di nikmati dengan indah. Prenatal yoga ini dilakukan dengan intensitas lebih lembut, perlahan serta dengan memadukan gerakan yang menghubungkan pernafasan dan relaksasi sehingga ibu hamil merasa sehat, segar, nyaman, tenang, rileks, dan damai (Suananda, 2018).