

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan dari Desember 2022 sampai dengan Januari 2023 dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba”, yang mana dengan menggunakan *pretest-posttest* desain. Proses intervensi dilakukan selama sebulan dengan frekuensi 4 kali. Setelah dilakukan pengambilan sampel, pada penelitian ini didapatkan data umum berupa umur dan jumlah kehamilan sebagai bahan informasi, dan data yang disajikan berupa persentase data yang dapat dilihat pada distribusi karakteristik responden berikut.

2. Distribusi Karakteristik Responden

- a. Jenis responden berdasarkan umur.

Tabel 4.1. Karakteristik distribusi data responden berdasarkan pada usia dan jumlah kehamilan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Daruba

No	Umur (Tahun)	Frekuensi	Hamil ke		Jumlah (%)
			1-2	>2	
1	< 20	-	-	-	-
2	20-25	11	11	-	61.1
3	26-30	7	-	7	38.9
4	> 30	-	-	-	-
Total responden		18			100

Sumber :Data Primer, 2023

- b. Nyeri punggung sebelum diberikan perlakuan senam yoga

Tabel 4.2 Distribusi data skala nyeri punggung ibu hamil Trimester III

No	Skala Nyeri		Distribusi Sampel (f)	Jumlah (%)
	Skala	Kriteria		
1	0	Tidak nyeri	0	0
2	1-3	Nyeri ringan	0	0
3	4-6	Nyeri sedang	8	44.4
4	7-9	Nyeri berat	10	55.6
5	10	Nyeri sangat berat	0	0
Total responden			18	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 4.2 menyajikan data berupa distribusi responden yang didapatkan berdasarkan observasi, data ini diambil ketika peneliti belum memberikan perlakuan berupa yoga prenatal kepada para responden. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa 10 responden mengalami nyeri berat dengan skala mulai dari 7 sampai dengan 9 dan 8 orang mengalami nyeri sedang dengan skala 4 sampai dengan 6, pemberian skala nyeri ini berdasarkan acuan *Numeric Rating Scale* (NRS). Selah pengambilan data tersebut, peneliti memberikan perlakuan berupa senam yoga kepada responden, yang yang mana hasilnya dapat dilihat pada tabel selanjutnya.

- c. Skala nyeri punggung setelah diberikan perlakuan senam yoga pada ibu hamil trimester III.

Tabel 4.3 Distribusi data skala nyeri punggung ibu hamil Trimester III

No	Skala Nyeri		Distribusi Sampel (f)	Jumlah (%)
	Skala	Kriteria		
1	0	Tidak nyeri	0	0
2	1-3	Nyeri ringan	10	55,6
3	4-6	Nyeri sedang	8	44,4
4	7-9	Nyeri berat	0	0
5	10	Nyeri sangat berat	0	0
Total responden			18	100

Tabel 4.3 menampilkan distribusi data hasil perlakuan yoga prenatal pada ibu hamil trimester III, dimana pada tabel tersebut didapatkan penurunan nyeri punggung dengan distribusi data untuk nyeri ringan sebanyak 55,6% dan nyeri sedang sebanyak 44,6%.

- d. Data analisis statistik antara sebelum dan sesudah perlakuan yoga prenatal pada ibu hamil trimester III dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4.4 Uji normalitas menggunakan Shaphiro-Wilk

Perlakuan		Shapiro-Wilk ^a	
		df	Sig.
Skala Nyeri	Sebelum Perlakuan	18	.306
Sebelum dan	Sesudah Perlakuan	18	.113
Sesudah			

Data pada tabel 4.4 menampilkan hasil uji normalitas data pada penelitian dimana df merupakan jumlah responden dimana nilai df sebelum dan setelah perlakuan ialah sebanyak 18 responden. Data pada penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal karena nilai Sig (p value) lebih dari nilai $\alpha = 0.05$. Penggunaan kolom Shapiro-Wilk disebabkan karena sampel yang digunakan pada penelitian ini dibawah 30 sampel.

Tabel 4.5 Analisis statistik nyeri yang dialami ibu Hamil Trimester III

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah	5.33	18	1.912	.319
	Perlakuan Sebelum dan Sesudah	1.50	18	.507	.085

Data pada tabel 4.5 menampilkan nilai statistik nyeri yang dialami ibu hamil dengan usia kehamilan Trimester III dimana nilai mean pada tabel tersebut, menunjukkan rata-rata nyeri yang dialami oleh responden sebelum diberikan perlakuan yaitu sebesar 5.33 dan setelah perlakuan 1.50.

Tabel 4.6 Uji Sampel T-Test

Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)
					Lower	Upper			
1	Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah - Perlakuan Sebelum dan Sesudah	3.833	2.311	.385	3.051	4.615	9.950	35	.000

Hasil analisis statistik yang dilakukan menggunakan spss dengan tujuan melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan terhadap subjek dapat dilihat pada tabel 4.6, dimana hasil uji t-Test pada penelitian ini didapatkan nilai Sig. 2-tailed (p value) \leq nilai t tabel ($\alpha = 0.05$) yang mengindikasikan adanya pengaruh pemberian perlakuan terhadap nyeri punggung.

Tabel 4.7 Skema distribusi data pengaruh nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yoga prenatal pada ibu hamil trimester III. Di wilayah kerja Puskesmas Daruba

Skala nyeri		Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan	
Skala	Kriteria	Distribusi responden (f)	Persentase (%)	Distribusi responden (f)	Persentase (%)
0	Tidak nyeri	-	-	-	-
1-3	Ringan	-	-	10	55,6
4-6	Sedang	8	44,4	8	44,4
7-9	Berat	10	55,6	-	-
10	Sangat berat	-	-	-	-
Σ		18	100	18	100
Hasil analisis statistik nilai p 0,000 < nilai t hitung 0,05					

Sumber : Data primer, 2023.

Sesuai dengan tabel 4.7, yang mana menampilkan hasil analisa pengaruh antara variable bebas dan terikat pada data tersebut, didapati penurunan skala nyeri punggung.

B. Pembahasan

1. Skala Nyeri Punggung Sebelum Intervensi Prenatal Yoga

Nyeri punggung tersebut terjadi disebabkan karena adanya nyeri dibagian lumbosakral, dan terjadi peningkatan intensitas usia kehamilan juga merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri punggung tersebut (Arummega. M. N., et al., 2022).

Skala nyeri punggung didapatkan setelah peneliti melakukan observasi pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III, dengan cara melakukan skrining pada semua ibu hamil, kemudian ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dijadikan sebagai subjek atau responden untuk diberikan intervensi berupa yoga prenatal. Setelah dilakukan pemeriksaan maka didapatkan hasil penelitian yang tertera pada tabel 4.2 dimana pada tabel tersebut menampilkan data berupa skala nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III lebih banyak mengalami mengalami nyeri punggung berat, dengan persentase sebesar 55,6%, sedangkan sisanya 44,4 % mengalami nyeri punggung ringan. Berdasarkan data tersebut, maka dapat dikatakan bahwa nyeri punggung lebih banyak terjadi pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III.

Hal ini berdasarkan pernyataan yang dipaparkan oleh Manyozo dan Muula yang mengatakan nyeri punggung merupakan sebuah inpersoalan yang sering muncul pada bagian tulang, otot, kartilago, ligament, fascia serta bagian persendian, atau yang dikenal dengan (muskuloskeletal) (Syalfina et al., 2022).

Hasil tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Omoke et al., 2021) yang mana memaparkan penelitian tersebut dengan mengatakan bahwa ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III cenderung mengalami nyeri pada bagian punggung dengan persentase 63%. Dengan kata lain, bahwa hampir keseluruhan ibu hamil dengan usia kehamilan tersebut, selalu mengalami nyeri punggung.

Nyeri punggung selalu terjadi pada ibu hamil trimester III, hal ini karena dipengaruhi oleh faktor fisiologi, yang mana postur tubuh wanita berangsur-angsur mengalami perubahan seiring dengan perkembangan usia janin yang berada pada abdomen mengalami penambahan ukuran, bahu lebih condong kebelakang dan posisi tulang lebih melengkung, tulang sendi mengalami kelenturan dan dapat mengakibatkan nyeri (Purnamasari & Widyawati, 2019).

2. Pengaruh Pemberian Yoga Prenatal pada Ibu Hamil Trimester III

Data tersebut didapat berdasarkan hasil analisa statistic menggunakan aplikasi *IBM Statistic SPSS 22*, yang mana data yang didapat uji kenormalannya menggunakan *Shapiro-Wilk*. Setelah dilakukan pengujian, didapatkan signifikansi nilai $p = 0.306$ yang mana mengindikasikan bawa nilai signifikansi $p > \alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisa tersebut, maka data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang normal. Dasar pengambilan keputusan tersebut juga senada dengan yang disampaikan oleh (Mardiana, 2020) yang mana mengatakan bahwa nilai apabila nilai $p > 0,05$ maka data tersebut dikatakan normal.

Hasil penelitian yang tetera pada tabel 4.4, merupakan interpretasi dari data antara sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan, yang mana pada tabel tersebut, didapatkan hasil berupa penurunan skala nyeri punggung setelah peneliti memberikan perlakuan yoga kepada subjek (ibu hamil trimester III), pada data tersebut jika dilihat secara singkat maka didapatkan adanya penurunan frekuensi jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung berat sebanyak 10 orang dengan persentase sebesar 55,6% menjadi nyeri sedang dengan dengan jumlah ibu hamil trimester III sebanyak 8 orang yang mana jika dipresentasikan maka menjadi 44,4%, dan yang awalnya mengalami nyeri sedang sebanyak 8 orang dengan persentase 44,4% menjadi nyeri ringan sebanyak 10 responden dengan persentase 55,6%.

Hasil tersebut didapatkan berdasarkan hasil uji menggunakan *t-test* di aplikasi *IBM Statistic SPSS 22*, uji ini dilakukan dengan tujuan melihat nilai standar rata-rata pada kedua sampel yang berhubungan. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel 4.5 sampai dengan 4.7. Tabel 4.5 menunjukkan hasil uji adanya penurunan angka skala nyeri secara statistic yang mana skala sebelum yakni sebesar 5.33 dan sesudah yakni 1.50. Berdasarkan data tersebut, maka peneliti berasumsi bahwa penurunan tersebut disebabkan karena adanya pemberian yoga prenatal pada ibu hamil trimester III. Untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh antara variable bebas dan variable terikat, dapat dilihat pada tabel 4.6,

yang mana pada tabel tersebut didapatkan nilai signifikansi ($p = 0.000$), yang mana nilai tersebut lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain bahwa terdapat hubungan antara pemberian yoga prenatal pada penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Analisis perbedaan kebermaknaan antara variable bebeas adan terikat dapat dilihat pada tabel 4.7. Tabel tersebut menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain, peneliti mengatakan bahwa adanya perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah perlakuan pemberian yoga prenatal pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan data tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa H_0 pada penelitian ini ditolak dan H_a : diterima. Hal ini berdasarkan pernyataan (Mardiana, 2020), yang mengatakan bahwa jika nilai p lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$ maka untuk keterterimaan suatu rumusan hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh (Suryaningsih, 2019) yang berhasil membuktikan adanya pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan intervensi Yoga. Hal senada juga disampaikan oleh (Oktavia M.A. et al.,2018) yang mengatakan bahwa pemberian perlakuan berupa senam yoga pada ibu hamil trimester III dapat berpengaruh pada pengurangan ibu hamil trimester III.

3. Mekanisme Pengurangan Nyeri Setelah Pemberian Yoga Prenatal

Ketika seorang ibu telah mencapai usia kehamilan trimester III, maka sudah menjadi keluhan umum bahwa ia sering mengalami nyeri pada bagian punggung, pada dasarnya nyeri punggung ini muncul disebabkan karena adanya perubahan hormon, peningkatan masa dan perubahan postur tubuh, dan bayi mengalami pertumbuhan, dan stres (Ruliati, 2019). Pemberian yoga prenatal ini dilakukan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung, maka secara otomatis otot-otot pada ibu hamil mengalami proses relaksasi, kemudian elastisitas pada dan kekuatan pada bagian ligamen punggung yang akan berdampak pada pengurangan nyeri. Selain itu, ketika proses yoga prenatal itu berlangsung maka adanya keterlibatan kelenjar

dan syaraf-syaraf akan merangsang tubuh untuk memproduksi hormon endorfin, yang mana hormon tersebut yan berperan mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil (Swastika R.A. et al., 2021).

C. Keterbatasan Dalam Penelitian

Salah satu keterbatasan pada penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti, yakni peneliti hanya menggunakan kelompok yang sama, yang berarti dalam penelitian ini tidak adanya kelompok pembanding yang sehingga tidak bisa melakukan perbandingan antara kelompok tersebut.

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA