

PENGARUH TERAPI KOMBINASI
PRENATRAL YOGA DAN
AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP NYERI PUNGGUNG
IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PMB APPI AMMELIA
YOGYAKARTA

by Ni Wayan Murni Asih 222207114

Submission date: 14-Aug-2024 10:57AM (UTC+0700)

Submission ID: 2431815171

File name: TURNITIN_NI_WAYAN_MURNI_A.docx (203K)

Word count: 6492

Character count: 41016

**PENGARUH TERAPI ¹KOMBINASI PRENATAL YOGA DAN
²AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI
³PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB APPI AMMELIA
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

NI WAYAN MURNI ASIH
NPM 222207114

²³
**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2024**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan sebuah proses yang diawali dari pembuahan hingga lahirnya janin. Kehamilan juga merupakan suatu fase yang menyenangkan bagi seorang wanita. Ibu hamil dalam menjalani kehamilannya dapat mengalami berbagai perubahan di setiap trimester kehamilan. Wanita hamil akan mengalami perubahan pada seluruh system tubuhnya, yang memengaruhi system kardiovaskular, pernapasan, ginjal, integument (kulit), musculoskeletal (otot dan tulang), neurologi (system saraf), gastrointestinal, dan system hormonal. Salah satu adaptasi pada sistem musculoskeletal yaitu perubahan tubuh akibat kenaikan berat badan, mengakibatkan perubahan yang signifikan dalam postur dan gerakan berjalan terutama saat usia kehamilan memasuki trimester III. Perubahan tersebut dapat memicu ketidaknyamanan yang akan dirasakan oleh ibu salah satunya nyeri punggung (Utami, 2018).

Intensitas nyeri yang dialami oleh ibu akan semakin bertambah bersamaan dengan usia kehamilan yang semakin besar. Usia kehamilan yang semakin tua membuat uterus akan semakin membesar sehingga memaksa otot dan ligament meregang sehingga beban tertarik ke tulang belakang dan memicu terjadinya lordosis fisiologi. Penyebab nyeri di bagian punggung pada ibu hamil merupakan akibat dari hal tersebut (Irianti, 2014). Nyeri di bagian punggung juga dapat disebabkan karena posisi tubuh yang cenderung terlalu membungkuk, terlalu lama berjalan serta aktivitas fisik yang berat. Nyeri punggung juga bisa menjadi lebih parah apabila kondisi ibu terlalu kelelahan, untuk itu ibu dianjurkan untuk menjaga posisi tubuhnya (*body mechanic*) (Fitriani, 2019).

Sebuah penelitian di Australia menyebutkan bahwa nyeri punggung yang terjadi di Inggris yaitu 50% dan di Australia sebanyak 70 % ibu hamil mengalami nyeri punggung, namun hanya 25% yang mendapatkan penanganan terhadap keluhan tersebut (Bishop *et al.*, 2016). Menurut penelitian Apriliyanti (2014) di

Indonesia, sekitar 60% hingga 80% ibu hamil merasakan keluhan nyeri di bagian punggung yang terjadi di berbagai lokasi (Mafikasari, 2014).

Nyeri di bagian punggung seringkali dikeluhkan oleh ibu hamil sehingga dianggap sebagai suatu gangguan ringan, akan tetapi apabila tidak diperhatikan dapat berpotensi menjadi masalah yang berkelanjutan seperti nyeri punggung kronis, meningkatkan resiko nyeri punggung setelah proses kelahiran, bahkan ke tahap nyeri punggung yang sulit untuk ditangani (Mardiyanti, 2021). Meskipun sebagian besar wanita yang mengalami nyeri punggung dapat segera pulih setelah persalinan namun sekitar 40% dari perempuan terus mengalami nyeri pada 6 bulan setelah persalinan, 30% pada 12 bulan setelah persalinan serta hampir 10% pada 24 bulan setelah persalinan (Kinser *et al.*, 2017). Nyeri punggung juga dapat menyebabkan rasa takut dan cemas selama masa kehamilan sehingga dapat meningkatkan stress. Stress yang dialami oleh ibu dapat meningkatkan kadar hormone kortisol dan prostaglandin yang dampaknya dapat mengakibatkan persalinan preterm, beberapa efek yang dapat ditimbulkan dari persalinan preterm adalah komplikasi persalinan, BBLR, dan komplikasi kelahiran premature bagi bayi (Sari, Hajrah and Zain, 2023).

Mengingat dampak negatif nyeri punggung terhadap kualitas hidup selama hamil, perlu upaya penanganan untuk mengatasi nyeri tersebut yaitu dengan metode farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan analgetik maupun dengan metode non farmakologis, yaitu prenatal yoga dan aromaterapi lavender. Prenatal Yoga mencakup pemanasan, latihan peregangan, latihan pernafasan, relaksasi otot, dan memperbaiki postur tubuh dengan tujuan mengurangi atau bahkan menghilangkan nyeri punggung yang sering diderita oleh ibu hamil (Rahmawati *et al.*, 2021). Terapi komplementer yang dapat dilakukan melalui kombinasi dengan prenatal yoga salah satunya dengan aromaterapi. Aromaterapi merupakan pengobatan menggunakan minyak esensial yang terbuat dari tanaman serta mudah menguap yang berfungsi sebagai salah satu pendukung terapi komplementer yoga prenatal dengan memberikan efek ketenangan pada saat melaksanakan yoga. Aromaterapi lavender merupakan salah satu aromaterapi yang dapat mengatasi ketidaknyamanan berupa nyeri, dimana didalamnya terkandung linalool dan linalyl

acetat yang secara alami dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan, mengatasi kecemasan serta depresi (Putri and Rahmita, 2019).

Sebuah penelitian di Amerika mengatakan bahwa yoga merupakan terapi komplementer yang dapat menurunkan kecemasan, penurunan tingkat kemarahan, depresi, serta penurunan skor nyeri pada punggung dan kaki terhadap ibu hamil (Claire, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Wariyah (2023) juga sejalan dengan hal ini, dijelaskan bahwa Prenatal Yoga terbukti bermanfaat dalam mengatasi keluhan nyeri punggung selama masa kehamilan (Wariyah, 2023). Aromaterapi lavender mengandung *linalool* dan *linalyl acetat* yang memberikan efek anti nyeri dan menenangkan. Sebagai hasilnya, berbagai penelitian merekomendasikan aromaterapi untuk membantu mengurangi nyeri, rasa sakit, dan stress selama hamil dan bersalin (Putri and Rahmita, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adinda (2022) juga menjelaskan bahwa pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil yang sedang melakukan prenatal yoga efektif untuk mempercepat penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III (Adinda, Choirunissa and Azzahroh, 2022).

Diketahui prevalensi ibu hamil trimester ketiga yang menderita nyeri punggung di salah satu Praktik Mandiri Bidan yaitu PMB Appi Ammelia terdapat 70% dari total kunjungan ibu hamil trimester III selama setahun yang menderita nyeri punggung dan membuat rasa tidak nyaman sehingga menyebabkan munculnya kecemasan. Penatalaksanaan yang diberikan oleh Bidan Appi untuk menangani ketidaknyamanan tersebut pada ibu hamil trimester III yaitu berupa konseling, meliputi: ibu dianjurkan untuk olahraga ringan, mengompres dengan air hangat, serta dianjurkan untuk menyangga punggung dan perut saat tidur menggunakan bantal punggung. Data tersebut diperoleh melalui wawancara langsung yang dilakukan oleh peneliti dengan Bidan Appi Ammelia. Adanya nyeri punggung yang dialami pasien-pasien di PMB Appi Ammelia perlu mendapatkan penanganan lebih lanjut untuk mengurangi dampak serius yang akan diderita ibu hamil yaitu melalui penanganan prenatal yoga.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti bermaksud untuk meneliti mengenai pengaruh terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender

terhadap nyeri pada bagian punggung yang dikeluhkan oleh ibu hamil trimester ketiga, khususnya di PMB Appi Ammelia Kota Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Adakah Pengaruh Terapi Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB Appi Ammelia Kota Yogyakarta?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden penelitian.
- b. Mengetahui intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender.
- c. Mengetahui intensitas nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III setelah dilakukan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender.
- d. Mengetahui pengaruh terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian dengan bukti keaslian dan pembuktian sesuai dengan penerapan di lahan yang dapat membantu ibu hamil mengatasi keluhan nyeri punggung.

2. Manfaat Praktik

Penelitian ini bermanfaat bagi beberapa pihak diantaranya:

- a. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai acuan untuk merancang program yang lebih efektif dalam mengelola nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi Peneliti Lain

Sebagai landasan bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam dalam bidang prenatal yoga dan kesehatan ibu hamil.

c. Bagi Ibu Hamil

Sebagai sumber informasi yang berharga untuk ibu hamil mengenai strategi dalam mengelola nyeri punggung yang sering dirasakan selama trimester ketiga kehamilannya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini disusun pada tahun 2023 dengan mengambil rujukan dari penelitian yang lalu dan jurnal-jurnal yang memodifikasinya. Penelitian yang berkenaan dengan Pengaruh Terapi Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III yaitu, sebagai berikut:

68

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
Sri Tanjung Rejeki1 Yuni Fitriani2 (2019)	Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal	Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu Prenatal Yoga, variabel dependen dalam penelitian ini yaitu Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II dan III	Penelitian mnggunakan quasi eksperimen, dengan desain pretest and posttest without control group design	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan Prenatal Yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III, dengan nilai Asym. Sig sebesar 0,000 (p value <0,005).	Persamaan: Desain penelitian, Penelitian yang lalu sama-sama mengukur pengaruh serta meneliti ibu hamil trimester III, Perbedaan: Metode penelitian, Teknik sampling, waktu dan tempat penelitian, penelitian terdahulu tidak ha43 meneliti ibu hamil trimester III

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
16 Rut Yohana Girsang (2022)	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Rina Dan Pmb Ida Kota Depok	Variabel independent dalam penelitian ini yaitu Prenatal Yoga, variabel dependen dalam penelitian 28 yaitu Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	Penelitian ini menggunakan Eksperimental dengan desain one group pre test-postest	Terdapat perbedaan yang signifikan dalam 2 tingkat nyeri punggung sebelum dan setelah partisipasi dalam Prenatal Yoga	tetapi juga trimester II. Persamaan: Penelitian terdahulu sama-sa-75 meneliti ibu hamil trimester III, Teknik pengambilan sampel, dan desain penelitian. 9-rbedaan: Metode penelitian, responden, tempat dan waktu penelitian Persamaan: Desain penelitian dan penelitian terdahulu sama-sa-15 meneliti ibu hamil trimester III Perbedaan: Metode penelitian, responden, tempat dan waktu penelitian
Wariyah Wariyah, Rahayu Khairiyah (2023)	14-ktifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari, Kabupaten Karawang	Variabel independent dalam penelitian ini yaitu Prenatal Yoga, variabel dependen dalam penelitian ini yaitu Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester	Penelitian 76 menggunakan quasi eksperimen, dengan desain one group pretest and posttest	14 Hasil uji statistic didapatkan nilai p= 0,000 lebih kecil dari 0,05 artinya prenatal yoga efektif dalam 33 menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	Persamaan: Desain penelitian dan penelitian terdahulu sama-sa-15 meneliti ibu hamil trimester III Perbedaan: Metode penelitian, responden, tempat dan waktu penelitian
Maulinda Nur Amalia, Atit Tajmiati, dan Nita Nurvita (2021)	7 Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	8 Variabel independent dalam penelitian ini yaitu Prenatal Gentle Yoga, variabel dependen dalam	69 Penelitian ini menggunakan preeksperimental dengan desain non- equivalent one group design	Hasil analisis didapatkan nilai p value = 0,000 (a=0,05) sehingga terdapat pengaruh Prenatal Gentle Yoga	Persamaan: Intervensi yang diberikan, metode penelitian. Perbedaan: Waktu dan tempat penelitian,

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
		penelitian 19 yaitu Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III		32 terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III	responden penelitian
Paula Natasya Sindy Adinda, risza Khoirunisa , dan Putri Azzaroh (2022)	2 ektivitas Prenatal Yoga Dan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak Tahun 2021	Variabel independent dalam penelitian ini yaitu Prenatal Yoga dan Aromaterap i Lavender, variabel dependen dalam penelitian 19 yaitu Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil	29 Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan two group pre test and post test design	2 Hasil penelitian diperoleh p value $0,000 < 0,05$ artinya prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender efektif untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil	Persamaan: Intervensi yang diberikan Perbedaan: Metode penelitian, waktu dan tempat, responden, serta penelitian terdahulu diberikan untuk ibu hamil tanpa spesifikasi trimester III
36 Ni Wayan Sukma Adnyani, A.A Santika Dewi, Maria Gabriela Yuniati, dan Ni Made Rai Widiastuti (2023)	4 Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga Dan Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	Variabel independent dalam penelitian ini yaitu Prenatal Yoga dan Aromaterap 3 Lavender, variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kecemasan Pada Ibu Hamil	Penelitian ini 67 menggunakan eksperimental dengan rancangan pre test and post test control group design	Dipe 25 h hasil p value $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal yoga dan aromaterapi terhadap kecemasan ibu hamil trimester III	Persamaan: Intervensi yang diberikan, sama-sama meneliti ibu hamil trimester III. Perbedaan: Variabel penelitian, Metode penelitian, waktu dan tempat, serta 9 sponden penelitian.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan langkah terakhir dari serangkaian keputusan yang akan diambil oleh peneliti berkaitan dengan cara sebuah penelitian akan dijalankan atau diterapkan. Penelitian termasuk penelitian kuantitatif yang menerapkan metode eksperimental dengan bentuk penelitian *Pre-Eksperiment*. Penelitian eksperimental merupakan sebuah desain yang digunakan untuk menemukan hubungan sebab-akibat dengan melibatkan pengendalian dan intervensi terhadap variabel bebas oleh peneliti (Nursalam, 2013). Desain penelitian ini menggunakan *One Group Pretest and Posttest*, yaitu bertujuan untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat dengan mengikutsertakan kelompok subjek tunggal. Peneliti melakukan pemantauan kepada subjek sebelum dan setelah dilakukannya intervensi.

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Keterangan:

- O1 : Nyeri Punggung ibu hamil trimester III sebelum diberi perlakuan
X : Memberikan perlakuan Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender
O2 : Nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah diberi perlakuan

B. Tempat dan Waktu

1. Tempat

Pelaksanaan penelitian akan dilakukan di PMB Appi Ammelia

2. Waktu

Penelitian ini direncanakan akan dilakukan pada 9 Juni – 21 juli 2024

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi yaitu kumpulan dari subjek yang sesuai syarat penelitian dan terjangkau oleh peneliti dari kelompok atau wilayah tertentu. Total populasi penelitian ini melibatkan seluruh ibu hamil di PMB Appi Ammelia yang berada dalam trimester ketiga kehamilan, sejumlah 30 ibu hamil.

2. Sampel Penelitian

Sampel yaitu bagian dari populasi yang dapat diakses dan dapat menjadi subjek penelitian menggunakan proses *sampling*. Sampel harus mewakili dari jumlah dan sifat-sifat yang populasi miliki. Teknik *sampling* yaitu metode atau prosedur yang digunakan untuk memilih sampel sehingga sesuai dengan karakteristik subjek penelitian secara keseluruhan (Nursalam, 2013). Penelitian ini menerapkan teknik *total sampling*, dimana subjek diambil dari populasi secara keseluruhan, sehingga penelitian ini melibatkan 30 ibu hamil sebagai sampel.

D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi yaitu sifat khusus pada populasi target yang akan digunakan untuk menjawab peneliti. Kriteria eksklusi yaitu bagian dari populasi yang memiliki sifat dapat memengaruhi keberhasilan penelitian atau meningkatkan resiko yang tidak diinginkan selama penelitian.

1. Kriteria Inklusi

- a. Ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung
- b. Ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden
- c. Tidak terdapat kelainan tulang punggung ibu hamil
- d. Ibu hamil tidak mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri

2. Kriteria Eksklusi

- a. Ibu hamil dengan riwayat obstetric buruk dan kehamilan beresiko
- b. Ibu hamil dengan riwayat penyakit penyerta
- c. Ibu yang alergi terhadap lavender

E. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel independent yaitu sebuah variabel yang memiliki kemampuan untuk memengaruhi nilai dari variabel lainnya (Nursalam, 2013). Dalam penelitian ini peneliti mengangkat variabel bebas atau independen Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender.

2. Variabel Terikat

Variabel dependen yaitu sebuah variabel yang hasilnya tergantung pada variabel lain. Variabel respons akan terjadi sebagai akibat dari perubahan variabel lain yang dimanipulasi (Nursalam, 2013). Dalam penelitian ini variabel terikat atau dependen yang diteliti yaitu Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.

F. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional yaitu pengertian yang bergantung pada karakteristik yang dapat dilihat atau diukur dari suatu konsep yang didefinisikan (Nursalam, 2013).

Tabel 3.1 Variabel Independen dan Dependen

No	Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil	Skala
1.	Variable Independen: - Prenatal Yoga - Aromaterapi lavender	Pemberian Prenatal Yoga dilakukan sebanyak 1 kali dalam 1 minggu selama 4 minggu dan lama perlakuan 1 jam. Pemberian aromaterapi lavender diberikan setiap ibu melakukan prenatal yoga.	SOP	1= belum dilakukan 2= sudah dilakukan	Nominal
2.	Variabel Dependen: Nyeri Punggung ibu hamil trimester III	Nilai yang mewakili tingkat intensitas nyeri pada bagian punggung yang dirasakan oleh ibu hamil. Pengukuran ini akan dilaksanakan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.	Skala Nyeri Bourbonais	tidak nyeri 1-3= nyeri ringan 4-6= nyeri sedang 7-9= nyeri berat 10= nyeri sangat berat	Ordinal

⁵ G. Alat dan Bahan Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Alat yang digunakan, yaitu:

- a. *Informed consent* yaitu surat yang ditujukan kepada responden untuk ditandatangani sebagai bentuk persetujuan sebagai responden.
 - b. Lembar skrining kriteria penelitian, sebagai instrumen yang digunakan peneliti untuk mengkaji apakah responden dapat dikategorikan dalam kriteria inklusi atau eksklusi.
 - c. Lembar pengisian karakteristik responden, sebagai alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian mengenai demografi subjek penelitian (Nursalam, 2013). Responden diberikan kuesioner untuk diisi sesuai dengan keadaan mereka. Peneliti atau asisten akan membantu dalam pengisian kuesioner jika diperlukan oleh responden.
 - d. Skala Nyeri Bourbonais, sebagai instrumen variabel dependen nyeri punggung. Skala ini dipilih karena memiliki interval nilai yang terdefinisi dengan jelas dan rinci, jadi dapat merepresentasikan derajat nyeri bagian punggung yang dikeluhkan oleh ibu hamil. Selain itu, skala ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya.
 - e. SOP, penggunaan SOP sebagai instrument variabel indenpenden bertujuan untuk memastikan bahwa gerakan yang dilakukan oleh responden selama pemberian perlakuan telah dilakukan dengan benar dan konsisten dalam setiap tahap serta dalam kurun waktu yang sama.
2. Bahan

Penelitian ini menggunakan bahan seperti matras yoga, speaker, dan diffuser aromaterapi lavender.

H. Pelaksanaan dan Evaluasi Penelitian

³⁰ Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan *ethical clearance* dari komite etik

Unjaya dengan nomor: No.Skep/327/KEP/VI/2024

1. Persiapan Penelitian

- a. Menetapkan masalah penelitian yang diperoleh dari kondisi yang terjadi di lahan
- b. Menyusun judul penelitian
- c. Melakukan konsultasi judul ke pembimbing
- d. Melakukan konsultasi mengenai langkah penyusunan proposal penelitian
- e. Mengajukan surat *study* pendahuluan di PMB Appi Ammelia
- f. Menghitung populasi ibu hamil di PMB Appi Ammelia yang berada ditrimester ketiga kehamilan, yaitu 30 ibu hamil
- g. Melakukan musyawarah dengan Bidan Appi Ammelia terkait rencana pelaksanaan prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender

2. Pelaksanaan

- a. Mengumpulkan responden ibu hamil di PMB Appi Ammelia yang berada di trimester ketiga kehamilan dan menderita nyeri pada bagian punggung, yaitu berjumlah 30 ibu hamil
- b. Sebelum melaksanakan prenatal yoga, melakukan pemeriksaan pada responden seperti anamnesa, mengecek tekanan darah, DJJ, dan pemeriksaan leopold dibimbing oleh Bidan Appi Ammelia
- c. Apabila hasil pemeriksaan normal, dilanjutkan dengan memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian yang dilakukan dan meminta *inform concent* dari responden sebagai tanda persetujuan berpartisipasi dalam penelitian
- d. Membagikan kuesioner *pretest* dan menjelaskan cara mengisi pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner
- e. Setelah pengisian lembar kuesioner *pretest*, responden diajarkan Teknik gerakan prenatal yoga dan diberikan aromaterapi lavender selama melakukan prenatal yoga.
- f. Responden diberikan terapi prenatal yoga oleh instruktur yang sudah bersertifikat kompetensi yoga hamil. Menurut (Nur *et al.*, 2021) nyeri punggung dapat berkurang setelah melaksanakan prenatal yoga sekali dalam seminggu selama 2 minggu. Maka dari itu peneliti memberikan perlakuan

prenatal yoga sekali dalam seminggu selama 4 minggu. Perlakuan dilakukan selama 60 menit. Menurut (Adinda, Choirunissa and Azzahroh, 2022) penggunaan aromaterapi lavender pada ibu hamil yang sedang melakukan prenatal yoga terbukti efektif dalam mempercepat pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Sehingga aromaterapi lavender diberikan selama ibu melakukan prenatal yoga.

- g. Setelah pemberian terapi, responden diminta untuk mengisi daftar hadir setiap kali pertemuan. Untuk jadwal pertemuan kembali, ibu hamil diingatkan melalui media social seperti WA. Jika tidak ada, dihubungi dengan nomor telfon selular.
- h. Menyebarkan kembali kuesioner Skala Nyeri Bourbonais setelah diberikan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebanyak 2 kali dan 4 kali
- i. Melakukan tabulasi dan analisis data menggunakan SPSS
- j. Menyusun laporan hasil penelitian
- k. Melakukan konsultasi ke dosen pembimbing
- l. Ujian hasil
- m. Penjilidan

I. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

Metode dalam melakukan olah data menurut Notoadmojo (2012), yaitu:

- a. *Editing*, yaitu untuk memperbaiki dan memeriksa kuisisioner, termasuk kelengkapan isian, kejelasan pertanyaan dan jawaban, kesesuaian jawaban dengan pertanyaan, serta konsistensi jawaban dengan pertanyaan lainnya.
- b. *Coding*, yaitu proses mengonversi data yang berupa teks, kalimat, atau huruf menjadi kode atau angka yang dapat diolah lebih lanjut.
- c. *Entry*, yaitu proses memasukan data yang telah dikodekan ke dalam perangkat lunak tertentu untuk dilakukan perhitungan atau analisis lebih lanjut.

- d. *Cleaning*, yaitu proses pengecekan ulang data yang telah dimasukkan ke dalam SPSS untuk mendeteksi adanya ketidaktepatan saat pengisian data. Langkah ini dilakukan menggunakan tabel berisi daftar dari variabel selanjutnya diperiksa kembali untuk mengidentifikasi masalah dalam proses penginputan (Masturoh and Nauri Anggita, 2018).
- e. *Tabulating*, yaitu proses mengorganisir data berdasarkan kriteria tertentu untuk menghasilkan frekuensi dari setiap item. Tujuan tabulasi adalah untuk memfasilitasi analisis data dan uji hipotesis.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Bertujuan menggambarkan sifat dan ciri dari masing-masing variabel. Bentuk analisis ini bergantung pada jenis data yang digunakan. Pada data numerik, metode yang umum adalah menggunakan nilai mean, median, dan standar deviasi. Hasil analisis biasanya dalam bentuk presentase dan jumlah/ frekuensi dari setiap variabel yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini peneliti menerapkan uji statistic *descriptive* untuk menguraikan data pada analisis univariat.

b. Analisis Bivariat

Setelah analisis univariat, kemudian melakukan analisis bivariat. Tujuan dari analisis ini yaitu mengeksplorasi hubungan langsung antara dua variabel yang diamati oleh peneliti, yaitu variabel independent dan variabel dependen (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis data dengan menerapkan uji *Non-Parametrik*, khususnya uji *Wilcoxon*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Praktik Mandiri Bidan Appi Ammelia terletak di Jl. Bibis No. 18, RT 01, Bangun Jiwo, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, didirikan oleh Bidan Appi Ammelia pada tahun 2010 dan terus berkembang hingga sekarang. Pendiriannya didasarkan pada tujuan melaksanakan tugas, wewenang, dan fungsi profesi Bidan dalam menekan angka kematian ibu dan bayi.

Praktik Mandiri Bidan Appi Ammelia saat ini memiliki total 8 asisten Bidan dan 8 ruangan, meliputi; ruang pendaftaran, ruang tunggu, ruang pemeriksaan, ruang laktasi, ruang persalinan, serta ruang prenatal yoga dan 2 ruangan nifas. PMB ini menawarkan berbagai layanan kesehatan seperti ANC (*Antenatal Care*), perawatan nifas, kesehatan keluarga termasuk bayi dan balita, prenatal yoga, serta layanan persalinan normal yang *gentle* dan penuh kasih sayang 24 jam, beserta layanan kesehatan lainnya. PMB Appi Ammelia mengedepankan prinsip pelayanan dengan penuh kesabaran, cinta, dan melayani dengan sepuh hati.

Terapi prenatal yoga sudah diterapkan di PMB Appi Ammelia dengan jumlah pertemuan sekali dalam seminggu di ruangan prenatal yoga. Di ruangan tersebut dilengkapi dengan peralatan yoga dan nuansa yang nyaman. Instruktur prenatal yoga yaitu Bidan Appi Ammelia sendiri yang memberikan panduan dengan penuh perhatian kepada ibu hamil yang mengikuti sesi. Akan tetapi belum ada terapi lain yang dikombinasikan dengan prenatal yoga ini.

Dalam meningkatkan pelayanan, PMB Appi Ammelia bekerja sama dengan dokter untuk memastikan layanan yang diberikan selalu terpantau. Dengan menyediakan layanan berkualitas, fasilitas yang memadai, dan berbagai layanan kesehatan lainnya dengan harga terjangkau, serta memungkinkan penggunaan

BPJS untuk biaya persalinan, PMB Appi Ammelia menjadi pilihan favorit warga sekitar. Reputasi baiknya tersebar luas melalui informasi dari mulut ke mulut.

2. Data Umum

Data umum yang mencakup sifat para responden melibatkan ibu hamil trimester ketiga yang mengeluh nyeri punggung di PMB Appi Ammelia Yogyakarta. Total responden yaitu 30 ibu hamil sebagai kelompok yang akan diberikan perlakuan. Karakteristik yang akan disajikan peneliti yaitu usia, pekerjaan, berat badan, dan paritas. Selanjutnya data tersebut dilakukan analisis univariat dan hasilnya dalam table berikut ini:

Tabel 4.1 Karakteristik Umum Responden

No.	Karakteristik	f	%
1.	Usia Ibu		
	22-25 tahun	7	23.3
	26-30 tahun	18	60
	31-34 tahun	5	16.7
2.	Usia Kehamilan		
	28-32 minggu	16	53.3
	33-36 minggu	14	46.7
3.	Paritas		
	Primigravida	18	60
	Multigravida	12	40
4.	Pekerjaan		
	IRT	18	60
	Karyawan Swasta	9	30
	PNS	3	10
5.	Berat Badan		
	54-60 Kg	16	53.3
	61-70 Kg	12	40
	71-78 Kg	2	4.2
	Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas maka diketahui data responden yang berjumlah 30 ibu hamil trimester III. Data usia ibu menunjukkan sebanyak 7 (23,3%) berusia 22-25 tahun, 18 (60%) berusia 26-30 tahun, dan 5 (16,7%) berusia 31-34 tahun. Usia kehamilan didapatkan data sebagian besar berusia 28-32 minggu yaitu 16 (53.3%) dan sisanya berusia 33-36 minggu yaitu 14 (46,7%). Data paritas atau riwayat kehamilan menunjukkan sebagian besar memiliki paritas primigravida atau kehamilan pertama yaitu sebanyak 18 (60%) primigravida dan 12 (40%) multigravida yaitu kehamilan kedua atau ketiga. Data pekerjaan menunjukkan

sebagian besar ibu hamil yaitu sebanyak 18 (60%) bekerja sebagai ibu rumah tangga, 9 (30%) bekerja sebagai karyawan swasta, dan 3 (10%) bekerja sebagai PNS. Data karakteristik berdasarkan berat badan didapatkan hasil bahwa sebagian besar 16 (53,3%) responden memiliki berat badan 54-60 Kg, 12 (40%) responden memiliki berat badan 61-70 Kg, serta sisanya 2 (6,7%) responden memiliki berat badan 71-78 Kg.

3. Data Khusus

Data khusus responden yaitu data evaluasi nyeri, hasil dari skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, serta analisis pengaruh dari terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi yang diberikan kepada 24 responden di PMB Appi Ammelia Yogyakarta.

a) Karakteristik Khusus

Data ini merupakan pengkajian nyeri yang dialami oleh responden, yaitu:

Tabel 4.2 Karakteristik Khusus Responden

No.	Karakteristik	f	%
1.	Cara Mengatasi Nyeri		
	Beristirahat	22	73.3
	Kompres Air Hangat	4	13.3
	Dibiarkan Saja	4	13.3
2.	Nyeri Timbul Saat		
	Tidur/ Berbaring	10	33.3
	Bekerja	20	66.7
3.	Nyeri Meningkat Saat		
	Berbaring/ Tidur	5	16.7
	Duduk	13	43.3
	Berjalan	4	13.3
	Mengangkat Beban Berat	8	26.7
4.	Karakteristik Nyeri		
	Seperti ditekan	23	76.7
	Seperti terbakar	4	13.3
	Seperti ditusuk benda tajam	3	10
5.	Irama Nyeri		
	Hilang Timbul	23	76.7
	Semakin Lama Semakin Berkurang	7	23.3
6.	Frekuensi Nyeri		
	1-3 kali seminggu	30	100
	Setiap hari	0	0
	Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui; cara mengatasi nyeri sebagian besar responden dengan cara beristirahat, yaitu 22 (73,3%), sebanyak 4 (13,3%) mengatasi nyeri dengan mengompres menggunakan air hangat, dan lainnya 4 (13,3%) dibiarkan saja. Sebagian besar responden yaitu 20 dari 30 (66,7%) mengatkan nyeri timbul saat bekerja, dan sebanyak 10 dari 30 (33,3%) responden mengatakan nyeri meningkat saat duduk. Karakteristik nyeri yang dirasakan oleh 23 dari 30 (76,7%) responden adalah nyeri yang seperti ditekan, 4 dari 30 (13,3%) responden adalah nyeri seperti terbakar, dan 3 dari 30 (10%) responden merasakan nyeri seperti terbakar. Ditinjau dari irama nyeri 23 dari 30 (76,7%) responden mengatakan nyeri hilang timbul dan 7 dari 30 (23,3%) responden mengatakan nyeri semakin lama semakin berkurang. Ditinjau dari frekuensi nyeri seluruh responden 30 (100%) mengatakan nyeri terjadi sebanyak 1-3 kali dalam seminggu.

- b) Skala Nyeri Punggung Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Lavender

Tabel 4.3 Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Skala Nyeri Punggung	Pretest (Sebelum)		Posttest 1 (Setelah 2x Pertemuan)		Posttest 2 (Setelah 4x Pertemuan)	
	n	%	n	%	n	%
Ringan	3	10	17	56.7	27	90
Sedang	27	90	13	43.3	3	10
Berat	0	0	0	0	0	0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas maka diketahui bahwa sebelum diberikan terapi sebanyak 27 (90%) responden dengan skala nyeri sedang, setelah diberikan perlakuan 2x didapatkan hasil 13 (43,3%) responden dengan skala nyeri sedang, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 4x didapatkan hasil bahwa 3 (10%) responden dengan skala nyeri sedang. Data tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III di PMB Appi Ammelia Yogyakarta.

4. Analisis Pengaruh Terapi Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi

Lavender

a) Uji Normalitas Data

Sebelum uji analisis, peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan *shapiro-wilk*. Dari uji tersebut maka diketahui nilai signifikan $0,000 < 0,05$ yang berarti data tidak berdistribusi normal, sehingga untuk analisis bivariat peneliti menggunakan uji *Wilcoxon*.

b) Uji Hipotesis *Wilcoxon*

Tabel 4.4 Uji *Wilcoxon*

	n	Perbedaan Rata-Rata	P-value
<i>Pretest-Posttest 1</i>	30	7.50	.000
<i>Pretest-Posttest 2</i>	30	12.50	.000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui perbedaan rata-rata pada saat posttest 1 dan 2 yaitu 7.50 dan 12.50. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa *posttest 1* (setelah diberikan terapi 2x) $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti sudah ada pengaruh terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah diberikan perlakuan sebanyak 2x dan *posttest 2* (setelah diberikan terapi 4x) didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan terapi.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden yang Mengalami Nyeri Punggung

Responden pada penelitian ini yaitu ibu hamil Trimester ketiga yang melakukan kunjungan di PMB Appi Ammelia dan mengalami keluhan nyeri punggung dengan jumlah 30 ibu hamil. Hasil deskripsi karakteristik menurut usia diketahui sebagian besar ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di PMB Appi Ammelia berada pada *range* usia 26-30 tahun. Skala nyeri punggung bervariasi dan tidak berbeda jauh dengan kelompok usia 22-25 tahun dan usia 31-34 tahun yaitu berada pada rentang skala 3-6. Berdasarkan penelitian (Di and

Karang, 2023) bahwa nyeri punggung akan terjadi pada perempuan berusia sekitar 20-35 tahun yang pada puncaknya berusia 40 tahun.

Seluruh responden pada penelitian ini berada pada trimester ketiga yaitu dengan rentang usia kehamilan 28-36 minggu. Pada periode ini, tubuh ibu hamil mengalami banyak perubahan fisik yang dapat mempengaruhi kenyamanan, termasuk nyeri punggung. Peningkatan berat badan, perubahan pusat gravitasi, dan pelebaran ligamen untuk persiapan persalinan adalah beberapa faktor yang berkontribusi terhadap nyeri punggung. Penelitian (Di and Karang, 2023) juga menyebutkan bahwa faktor yang memengaruhi nyeri punggung yaitu usia kehamilan karena penambahan berat dan ukuran rahim seiring dengan bertambahnya usia. Peneliti berasumsi bahwa seiring bertambahnya usia dapat memberikan tekanan lebih besar pada punggung dan menyebabkan rasa sakit.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagian besar sebagai ibu rumah tangga, sisanya bekerja sebagai karyawan swasta dan PNS. Sejalan dengan penelitian oleh (Ella Khairunnisa *et al.*, 2022) yang menyebutkan bahwa ibu yang bekerja cenderung mengalami kelelahan fisik yang secara tidak langsung akan memperburuk persepsi nyeri ibu hamil. Menurut asumsi peneliti Ibu rumah tangga memiliki tugas utama mengurus rumah tangga, yang meliputi aktivitas fisik sehari-hari seperti membersihkan rumah, memasak, mencuci, dan mengurus anak. Aktivitas fisik yang berat dan berulang dapat menyebabkan penekanan pada tulang belakang dan otot menegang. Selain itu, karyawan swasta dan PNS biasanya melibatkan pekerjaan yang sering duduk atau berdiri lama sehingga dapat meningkatkan nyeri sesuai dengan data khusus yang diperoleh yaitu sebagian besar yaitu 20 (66,7%) responden mengatakan nyeri timbul saat bekerja dan nyeri meningkat saat duduk.

Penelitian ini mengkaji paritas responden, dan diketahui sebagian besar 18 (60%) merupakan primigravida dan 12 (40%) sebagai multigravida. Penelitian (Fitriani, 2019) menyebutkan bahwa semakin banyak serta seringnya seorang wanita hamil dan melahirkan memiliki resiko nyeri punggung yang lebih besar daripada wanita primipara karena terjadi trauma dan melemahnya tonus otot akibat kehamilan sebelumnya. Diketahui ibu hamil dalam penelitian ini 18

(60%) dengan primigravida mengalami nyeri punggung, peneliti berasumsi bahwa Ibu primigravida mengalami nyeri punggung karena tubuh mereka mengalami perubahan fisik serta hormonal selama kehamilan.

2. Skala Nyeri Punggung yang Dialami Oleh Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Terapi Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil analisis peneliti untuk mengetahui skala nyeri punggung yang dialami oleh 30 responden sebelum diberikan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender menggunakan Skala Nyeri Bourbonais dihasilkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung sedang 27 (90%), sementara sebagian kecil mengalami nyeri ringan 3 (10%), dan tidak ada yang mengalami nyeri berat. Berdasarkan penelitian oleh (Ernawati *et al.*, 2022) nyeri punggung terjadi akibat teregangnya otot dan tertekannya akar saraf dan umumnya dirasakan sebagai rasa sakit, kekakuan atau tegang di bagian punggung. Menurut (Adinda, Choirunissa and Azzahroh, 2022) nyeri punggung juga dikarenakan oleh perubahan hormonal yaitu progesteron dan relaksin yang menyebabkan jaringan lunak penyangga dan penghubung terjadi perubahan sehingga elastisitas otot menurun.

Berdasarkan uraian karakteristik khusus atau kualitas nyeri didapatkan hasil bahwa sebagian besar 23 (76,7%) responden merasakan nyeri seperti ditekan. Pendapat (Kinser *et al.*, 2017), nyeri punggung umumnya terasa tumpul, terjadi terus menerus dan seringkali tidak bereaksi terhadap pengobatan yang dilakukan. Tingkat keparahan nyeri dapat dievaluasi dengan mengukur irama nyeri, frekuensi nyeri dan intensitas nyeri. Pengukuran irama nyeri, frekuensi nyeri dan intensitas nyeri dalam penelitian ini dilakukan sebelum diberikan terapi. Sebagian besar 23 (76,7%) responden mengalami irama nyeri hilang timbul dan sisanya 7 (23,3%) merasakan nyeri semakin lama semakin berkurang. Frekuensi nyeri yang dirasakan oleh responden yaitu 1-3 kali dalam seminggu menunjukkan intensitas yang cukup jarang.

Nyeri punggung dapat menyebabkan rasa takut dan cemas selama masa kehamilan sehingga dapat meningkatkan stress. Ibu yang mengalami stress dapat memicu peningkatan kadar hormone kortisol dan prostaglandin yang dampaknya

dapat menyebabkan persalinan preterm, beberapa efek yang dapat ditimbulkan dari persalinan preterm adalah komplikasi persalinan, BBLR, dan komplikasi kelahiran premature bagi bayi (Sari, Hajrah and Zain, 2023). Nyeri punggung mempengaruhi kemampuan ibu hamil dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari seperti merawat diri, mobilisasi, dan kontribusi dalam aktivitas seksual. Kendala ini juga dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup dan penurunan produktivitas wanita hamil (Di and Karang, 2023).

Berdasarkan penelitian yang didapatkan, ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung pada usia kehamilan 28-36 minggu di skala nyeri 3-6 mengalami penurunan produktivitas serta kualitas hidup selama hamil. Oleh sebab itu, perlu penanganan berupa terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender yang dapat mengatasi keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil.

3. Skala Nyeri Punggung yang Dialami Oleh Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Terapi Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil analisis skala nyeri punggung setelah pemberian terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebanyak 2 kali yaitu pada *posttest* 1 didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan jumlah responden dengan nyeri ringan dari 3 orang (10%) menjadi 17 orang (56,7%). Jumlah responden dengan nyeri sedang berkurang dari 27 orang (90%) menjadi 13 orang (43,3%). Tidak ada responden yang mengalami nyeri berat, baik sebelum maupun setelah 2 kali perlakuan.

Perubahan skala nyeri setelah diberikan perlakuan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebanyak 4 kali pada *posttest* 2 terdapat peningkatan lebih lanjut jumlah responden dengan nyeri ringan dari 17 orang (56,7%) menjadi 27 orang (90%). Jumlah responden dengan nyeri sedang semakin berkurang dari 13 orang (43,3%) menjadi 3 orang (10%). Tidak ada responden yang mengalami nyeri berat.

Penurunan skala nyeri sudah didapatkan setelah 2 kali pemberian terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender. Hal ini dibuktikan dengan terjadinya peningkatan jumlah responden yang merasakan nyeri ringan dari 3

responden menjadi 17 responden. Penelitian (Nur *et al.*, 2021) mengatakan bahwa nyeri punggung dapat berkurang setelah melaksanakan prenatal yoga dan inhalasi aromaterapi sekali dalam seminggu selama 2 minggu.

Terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender memberikan efek yang lebih besar setelah 4 kali perlakuan. Penurunan signifikan dalam skala nyeri menunjukkan bahwa terapi ini sangat efisien dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Data menunjukkan bahwa dengan meningkatnya frekuensi terapi, skala nyeri semakin berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender memiliki efek kumulatif yang positif dalam mengurangi nyeri punggung. Sejalan dengan penelitian (Adinda, Choirunissa and Azzahroh, 2022) yang menjelaskan bahwa pemberian terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sangat efektif untuk mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil trimester ketiga setelah diberikan 1 kali dalam seminggu selama 4 minggu.

Berdasarkan penelitian maka didapatkan bahwa yoga hamil dapat membawa keseimbangan pada aspek tubuh dan pikiran yang mengalami perubahan akibat adaptasi kehamilan. Aromaterapi lavender dapat memberikan efek rileks sehingga dapat menekan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil. Kombinasi ini terbukti efektif dalam mengatasi keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

4. Pengaruh Terapi Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil analisis peneliti diketahui perbedaan rata-rata skala nyeri punggung setelah 2 kali perlakuan pada *posttest* 1 yaitu 7.50 dan setelah 4 kali perlakuan pada *posttest* 2 yaitu 12.50. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan sebanyak 2 kali pada *posttest* 1 $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti sudah ada pengaruh terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah diberikan perlakuan sebanyak 2 kali. Pada *posttest* 2 didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh signifikan setelah diberikan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebanyak 4 kali.

Penelitian-penelitian yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian (Adinda, Choirunissa and Azzahroh, 2022) hasil penelitian didapatkan p value = $0.000 < 0,05$ berarti pemberian prenatal yoga dan aromaterapi lavender efektif untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

Penelitian selanjutnya oleh (Lina Humaeroh, Esa Risi Suazini, 2022) dengan hasil uji statistik *Mann Whitney* didapatkan Z hitung = $-2,274$ dengan p -value $0,023 < \alpha = 0,05$ nilai ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara intensitas nyeri setelah diberikan intervensi prenatal yoga dengan aromaterapi lavender disbanding dengan responden yang hanya diberikan prenatal yoga.

Penelitian (Rahmawati et al., 2021) menyebutkan Prenatal Yoga mencakup pemanasan, latihan peregangan, latihan pernafasan, relaksasi otot, dan memperbaiki postur tubuh dengan tujuan mengurangi atau bahkan menghilangkan nyeri punggung yang sering diderita oleh ibu hamil. Putri and Rahmita, (2019) mengatakan Aromaterapi merupakan terapi yang memanfaatkan minyak essens dari tanaman dan mudah menguap yang berfungsi sebagai salah satu pendukung terapi komplementer yoga prenatal dengan memberikan efek ketenangan pada saat melaksanakan yoga.

Ini sejalan dengan penelitian (Girsang, 2022) yaitu menyebutkan bahwa prenatal yoga melibatkan latihan pernafasan dan peregangan. Saat hamil tubuh ibu menjadi tidak seimbang menyebabkan nyeri punggung, peregangan lembut yang fokus pada kelenturan otot dan keseimbangan dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan merelaksasikan otot selama kehamilan.

Jenis aromaterapi yang dipilih yaitu *reed diffuser* aromaterapi lavender yang didalamnya mengandung *Natural Fragrance Material* dan *Fussion Agent* dimana saat terjadi penguapan maka bau atau molekul yang di dalamnya mengandung berbagai komponen kimia (*Linalool*, *Linalyl Acetat*, *Camphor*, *Beta-caryophyllene*, dan *Terpinen-4-ol*) akan terhirup dan direkam oleh otak. Kemudian, bau tersebut akan diteruskan sebagai sinyal ke lobus olfaktorik di bagian belakang hidung. Disini, sel-sel neuron mengartikan bau tersebut dan

mengirimkannya ke sistem limbik yaitu pusat pengolahan untuk berbagai emosi seperti nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan lainnya (Rahmatika *et al.*, 2022).

Mekanisme kerja minyak esensial lavender memuat efek pada reseptor postsinaptik yang dikelola oleh cyclic Adenosine Monophosphate dan tidak mempengaruhi reseptor seperti atropine. Linalool dalam lavender menyebabkan pelepasan asetilkolin dan perubahan fungsi saluran ionik di area koneksi neuromuscular terhambat. Oleh karena itu, linalyl asetat memberikan efek narkotik, sementara linalool bekerja sebagai sedatif (Kazeminia *et al.*, 2020).

Menurut peneliti terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender dapat diberikan kepada ibu hamil trimester III sebagai upaya untuk membantu ibu hamil trimester III merasa rileks dan mengatasi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil salah satunya adalah nyeri punggung. Hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan skala nyeri sesudah diberikan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender.

5. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti meliputi:

- a. Kesulitan dalam penelitian ini salah satunya dalam memenuhi jumlah sampel penelitian, dikarenakan setelah berjalan terdapat 20% responden yang mengalami *dropout* karena ibu hamil melahirkan, sehingga harus memperpanjang waktu penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN**A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di PMB Appi Ammelia Yogyakarta yang berjudul “Pengaruh Terapi Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Appi Ammelia Yogyakarta” dengan jumlah responden 30 ibu hamil trimester III, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden yang diteliti yaitu Usia, Pekerjaan, Paritas, dan Berat Badan. Rata-rata usia ibu yaitu 22-34 tahun, usia kehamilan 28-36 minggu, pekerjaan ibu sebagian besar yaitu IRT, sebagian besar ibu memiliki paritas primigravida, berat badan ibu memiliki rentang 54-78 kg.
2. Tingkat nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terdapat 27 (90%) responden mengalami nyeri sedang dan 3 (10%) mengalami nyeri ringan.
3. Tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender didapatkan hasil 3 (10%) ibu hamil mengalami nyeri sedang dan 27 (90%) ibu hamil mengalami nyeri ringan.
4. Hasil analisis didapatkan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Appi Ammelia.

B. Saran

1. Bagi PMB Appi Ammelia

Setelah melakukan penelitian di PMB Appi Ammelia, peneliti berharap bidan dapat mempertimbangkan untuk mengkombinasikan prenatal yoga dan aromaterapi lavender sebagai pilihan tambahan bagi ibu hamil, penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi ini dapat memberikan manfaat tambahan dalam

dalam menangani keluhan yang dialami oleh ibu hamil. Sehingga PMB Appi Ammelia bisa terus meningkatkan kualitas pelayanan dan menyesuaikan dengan kebutuhan pasien dengan demikian ibu hamil dapat merasakan kenyamanan selama proses kehamilan.

55

2. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain yang berniat meneliti dengan topik penelitian ini disarankan untuk dapat melakukan observasi yang lebih mendalam terhadap aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup responden yang lebih komprehensif sehingga dapat mengidentifikasi faktor-faktor lain salah satunya pola aktivitas fisik yang mempengaruhi nyeri punggung serta dapat mengoptimalkan frekuensi dan durasi yang untuk hasil yang terbaik.

32

3. Bagi Ibu Hamil

Bagi ibu hamil diharapkan dapat mencoba pengobatan nonfarmakologi yaitu terapi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender untuk menangani ketidaknyamanan yang sering dirasakan akibat perubahan-perubahan yang terjadi selama hamil salah satunya yaitu nyeri punggung, mengingat adanya efek samping akibat dari penggunaan obat-obatan selama kehamilan.

PENGARUH TERAPI KOMBINASI PRENATRAL YOGA DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB APPI AMMELIA YOGYAKARTA

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

16%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	2%
2	journal.thamrin.ac.id Internet Source	2%
3	repository.unjaya.ac.id Internet Source	2%
4	jurnal.univrab.ac.id Internet Source	1%
5	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1%
6	bemj.e-journal.id Internet Source	1%
7	callforpaper.unw.ac.id Internet Source	1%
8	eprints.ukh.ac.id Internet Source	1%

docplayer.info

9	Internet Source	<1 %
10	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
11	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	<1 %
12	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
13	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1 %
14	myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1 %
15	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	<1 %
16	jurnal.unw.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1 %
18	www.scribd.com Internet Source	<1 %
19	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
20	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %

<1 %

21

Submitted to Poltekkes Kemenkes Sorong

Student Paper

<1 %

22

perpusnwu.web.id

Internet Source

<1 %

23

Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II

Student Paper

<1 %

24

Melati Nur Arummega, Alfiah Rahmawati, Arum Meiranny. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review", Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan, 2022

Publication

<1 %

25

stikes-nhm.e-journal.id

Internet Source

<1 %

26

locus.rivierapublishing.id

Internet Source

<1 %

27

repositori.usu.ac.id

Internet Source

<1 %

28

ejournal.itekes-bali.ac.id

Internet Source

<1 %

29

jurnal.stokbinaguna.ac.id

Internet Source

<1 %

30	jurnal.upertis.ac.id Internet Source	<1 %
31	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
32	stikesyahoedsmg.ac.id Internet Source	<1 %
33	journal.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
34	Submitted to Universitas Bengkulu Student Paper	<1 %
35	ejournal.stikku.ac.id Internet Source	<1 %
36	www.scilit.net Internet Source	<1 %
37	repository.unsri.ac.id Internet Source	<1 %
38	Diah Ayu Handayany, Sri Mulyani, Nurlinawati Nurlinawati. "PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III", Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 2020 Publication	<1 %
39	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	<1 %

40	Putu Dyah Pramesti Cahyani, Ni Gusti Kompiang Sriasih, Made Widhi Gunapria Darmapatni. "Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Prenatal Yoga", Jurnal Sehat Mandiri, 2020 Publication	<1 %
41	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
42	Submitted to Universitas Putera Batam Student Paper	<1 %
43	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1 %
44	rcipublisher.org Internet Source	<1 %
45	www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1 %
46	123dok.com Internet Source	<1 %
47	Dewi Aryanti, Amalia Gustanti, Sofia Februanti. "Implementasi Pijat Oksitosin dan Hypnobreastfeeding Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Di Ruang Delima RSUD Ciamis", JOURNAL OF BAJA HEALTH SCIENCE, 2023 Publication	<1 %

48	jurnal.ranahresearch.com Internet Source	<1 %
49	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
50	www.journal.lppm-stikesfa.ac.id Internet Source	<1 %
51	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
52	Kristinia M. Tangkuman, Anita E. Dundu, Theresia M. D. Kaunang. "Faktor-faktor yang Berperan terhadap Terjadinya Kecemasan Orang Tua Anak Sekolah Dasar di Desa Maumbi pada Masa Pandemi Covid -19", Medical Scope Journal, 2021 Publication	<1 %
53	docobook.com Internet Source	<1 %
54	ejournal.stikesbuleleng.ac.id Internet Source	<1 %
55	id.123dok.com Internet Source	<1 %
56	repository.pkr.ac.id Internet Source	<1 %
57	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %

58

repository.ulb.ac.id

Internet Source

<1 %

59

Nova Sumaini Prihatin, Rosyita Rosyita, Jasmiati Jasmiati. "Pengaruh Massage Effleurage dan Endorphin dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2024

Publication

<1 %

60

Qonita Ulma Rahma, Sahrudi Sahrudi. "Efektivitas Pelvic Tilt Exercise terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Asti Medical Center Kota Karawang Tahun 2023", Malahayati Nursing Journal, 2024

Publication

<1 %

61

adoc.pub

Internet Source

<1 %

62

digilib.uinsby.ac.id

Internet Source

<1 %

63

es.scribd.com

Internet Source

<1 %

64

jom.htp.ac.id

Internet Source

<1 %

65

jurnal.untan.ac.id

Internet Source

<1 %

66	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
67	pdfcoffee.com Internet Source	<1 %
68	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	<1 %
69	repository.umj.ac.id Internet Source	<1 %
70	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
71	Rossi Rahmadani Rossi, Eka Maya Saputri. "ASUHAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DENGAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DAN PIJAT ENDORPHIN DI PMB HASNA DEWI FITRIA SARI AMD.KEB.SKM KOTA PEKANBARU TAHUN 2021", Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 2022 Publication	<1 %
72	Kurniati Devi Purnamasari, Melyana Nurul Widyawati. "Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Keperawatan Silampari, 2019 Publication	<1 %
73	MIFTAHUL MUALIMAH. "THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON BACK PAIN IN THIRD	<1 %

TRIMESTER OF PREGNANT WOMEN", JURNAL KEBIDANAN, 2021

Publication

74

Srilina Br Pinem, Eka Falentina Tarigan, Marliani, Febriana Sari, Eliana Br Bangun, Erna Mary. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III", Indonesian Health Issue, 2022

Publication

<1 %

75

Suryani Suryani, Ika Murtiyarini, Herinawati Herinawati, Romauli Romauli. "Efektivitas Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi", Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 2022

Publication

<1 %

76

Yuli Suryanti, Dewi Nopiska Lilis, Harpikriati Harpikriati. "Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020", Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 2021

Publication

<1 %

77

ejournal.poltekkes-smg.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA