

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Tempat Penelitian

Praktik Mandiri Bidan (PMB) adalah penyediaan jasa kesehatan yang dijalankan oleh bidan secara otonom dan berada di bawah pembinaan organisasi profesi, yakni Ikatan Bidan Indonesia (IBI). PMB memiliki peran penting dalam meningkatkan mutu pelayanan kebidanan dengan mengikuti ketentuan dan standar resmi yang ditetapkan oleh Kemenkes RI. PMB Kuswatiningsih berlokasi di Dusun Demangan, RT 01 RW 31, Kelurahan Madurejo, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Sleman, DIY.

PMB Kuswatiningsih mulai beroperasi pada tahun 2006 dan berdiri di atas lahan seluas 350 meter persegi. Sejak berdiri, fasilitas ini telah mengalami berbagai peningkatan, meliputi aspek fasilitas fisik serta kualitas layanan yang diberikan. Upaya untuk meningkatkan kualitas layanan dapat dilakukan melalui bergabung dalam program Bidan Delima sejak tahun 2015, sebagai upaya untuk memastikan pelayanan kebidanan yang aman, profesional, dan berkualitas tinggi.

pasien, rak kaca untuk alat-alat medis, serta buku-buku pendukung. Pelayanan yang diberikan bersifat ramah dan informatif, membantu pasien memahami layanan yang mereka butuhkan. Adapun pelayanan yang di berikan di PMB Kuswatiningsih antara lain melayani persalinan normal selama 24 jam, serta menyediakan layanan pemeriksaan kehamilan, KB, kesehatan ibu dan anak, pap smear, IVA, dan konsultasi kesehatan reproduksi jam operasional dimulai pukul 06.00 hingga 21.00 WIB setiap harinya. Layanan imunisasi balita dilakukan setiap minggu kedua dan keempat, sedangkan imunisasi untuk ibu hamil tersedia setiap hari. Selain itu, tersedia juga layanan komplementer seperti senam hamil dan prenatal yoga pelaksanaan dilakukan secara rutin setiap Rabu dan Sabtu pada pukul 16.00 WIB.

B. Hasil

Penelitian berjudul "Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta" dilaksanakan dengan memberikan intervensi berupa rangkaian latihan prenatal yoga yang tersusun secara sistematis. Bab ini menguraikan temuan yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian pada rentang waktu 17 Mei hingga 4 Juni 2025. Responden penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang konsisten mengikuti layanan *antenatal care* (ANC) di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun 2025 dengan umur kehamilan 28-32 minggu. Penelitian ini melibatkan sebanyak 30 responden secara keseluruhan. Evaluasi dilakukan guna mengidentifikasi tingkat nyeri punggung pada responden sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi prenatal yoga.

Penelitian diawali dengan peneliti yang memperkenalkan diri kepada responden, menyampaikan tujuan serta alur pelaksanaan penelitian, dan memberikan ruang bagi responden untuk mengajukan pertanyaan jika terdapat informasi yang belum jelas. Selanjutnya, peneliti menyerahkan lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*) kepada responden sebagai bentuk konfirmasi kesediaan mereka untuk terlibat dalam penelitian. Sebelum pelaksanaan intervensi prenatal yoga, peneliti memulai dengan melaksanakan *pretest* dengan mengukur tingkat nyeri punggung menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS).

Penjelasan tentang pengisian lembar instrumen pengukuran nyeri disampaikan dengan tetap mendampingi responden. Sesudah responden mengisi skala penilaian nyeri dilakukan pengukuran tekanan darah untuk masing-masing responden sebelum melakukan prenatal yoga, selanjutnya peneliti memberikan intervensi kepada responden yaitu prenatal yoga dengan durasi 45-60 menit yang di pandu oleh instruktur prenatal yoga. Intervensi diberikan satu minggu sebanyak satu kali selama empat minggu dengan dibagi dua sesi yaitu hari Rabu 15 responden dan hari Sabtu 15 responden. Sesudah dilakukan intervensi kemudian peneliti melakukan *posttest* dengan memberikan kembali lembar penilaian nyeri yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS) yang harus di isi oleh responden untuk mengukur

tingkat nyeri punggung responden sesudah diberikan intervensi prenatal yoga. Temuan dari penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 17 Mei hingga 4 Juni 2025 disajikan sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden menggambarkan profil subjek yang diteliti dalam pelaksanaan studi ini. Pada penelitian ini, karakteristik yang dikaji meliputi meliputi umur, paritas, dan pekerjaan pada ibu hamil trimester III. Tabel di bawah menyajikan gambaran umum responden dalam penelitian ini :

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Paritas, dan Pekerjaan

Karakteristik	Hasil Ukur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur	<20 Tahun	1	3,3
	20-35 Tahun	25	83,3
	>35 Tahun	4	13,3
	Total	30	100
Paritas	<i>Primigravida</i>	12	40
	<i>Multigravida</i>	18	60
	Total	30	100
Pekerjaan	IRT	19	63,3
	Wiraswata	4	13,3
	Swasta	7	23,3
	Total	30	100

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa total responden sebanyak 30 ibu hamil. Mayoritas ibu hamil Trimester III (28-32 minggu) berumur 20-35 tahun sebanyak 25 orang (83,3%), ibu *multigravida* sebanyak 18 orang (60%), ibu *primigravida* sebanyak 12 orang (40%). Pekerjaan responden terbanyak adalah ibu rumah tangga atau IRT yaitu 19 orang (63,3%), pekerjaan ibu hamil swasta 7 orang (23,3%), dan pekerjaan responden paling sedikit adalah wiraswasta yaitu 4 orang (15,2%).

2. Analisis Univariat

Tabel 4. 2 Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga

Nyeri Punggung	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
<i>Pre-yoga</i>	5.50	5.00	5	1.737	3	8
<i>Post-yoga</i>	0.70	0.00	0	1.022	0	3

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 4.2 memperlihatkan perubahan tingkat nyeri punggung mengalami penurunan setelah pemberian intervensi prenatal yoga, yang ditunjukkan oleh penurunan nilai rata-rata (*mean*) antara hasil pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi dilakukan.

a. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum diberikan Intervensi Prenatal Yoga

Hasil penelitian terhadap 30 responden memperlihatkan bahwa sebelum diberikan intervensi prenatal yoga (*pre-test*), tingkat nyeri punggung memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 5,50, dengan nilai tengah (*median*) 5, modus dari data tersebut adalah 5, menunjukkan nilai yang memiliki frekuensi kemunculan tertinggi, dan standar deviasi sebesar 1,737. Rentang skor nyeri berkisar antara skor terendah 3 hingga skor tertinggi 8.

b. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sesudah diberikan Intervensi Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil penelitian pada 30 responden, setelah diberikan intervensi prenatal yoga (*post-test*), tingkat nyeri punggung menunjukkan penurunan dengan rata-rata skor sebesar 0,70. Nilai median tercatat pada skor 0, begitu pula dengan modus. Sementara itu, standar deviasi berada pada angka 1,022, nilai minimum yang diperoleh adalah 0, sedangkan nilai maksimumnya sebesar 3.

3. Analisis Bivariat

Salah satu syarat dalam melakukan uji statistik komparatif parametrik adalah data harus memiliki distribusi normal serta berada pada skala interval atau rasio. Dengan demikian, sebelum melakukan analisis bivariat, peneliti terlebih dahulu melaksanakan uji normalitas terhadap data intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti sesi prenatal yoga. Metode *Shapiro-Wilk* digunakan untuk uji normalitas dalam penelitian ini, berjumlah 30 orang, yang berarti ukuran sampel kurang dari 50. Berikut disajikan hasil pengujian normalitas tersebut.

Tabel 4. 3 Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Skala Nyeri	<i>P-value</i>
<i>Pretest</i>	0,004
<i>Posttest</i>	0,001

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 4.3, Hasil uji normalitas terhadap skala nyeri melalui uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai *p* untuk *pretest* yaitu 0,004 ($P\text{-value} < 0,05$), demikian pula pada *posttest* yang juga memiliki $P\text{-value} < 0,05$. Temuan tersebut mencerminkan bahwa data nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi tidak berdistribusi normal. Sebagai langkah lanjutan, dilakukan analisis bivariat menggunakan metode uji *Wilcoxon*.

Hasil analisis bivariat mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih, yang dianalisis menggunakan metode *Wilcoxon*, sebagaimana tersaji pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 4 Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih

	N	<i>Mean Rank</i>	<i>P-value</i>
<i>Pretest-Posttest</i>			
<i>Negative Rank</i>	30 ^a	15.50	0.000
<i>Positive Rank</i>	0 ^b	.00	
<i>Ties</i>	0 ^c		
Total	30		

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan data pada Tabel 4.4, terdapat perbedaan respons nyeri pada ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *negative rank* sebanyak 30, tanpa adanya nilai *ties* atau *zero differences*. Dengan $p\text{-value} 0,000$ ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III.

Tabel 4. 5 Crosstab Karakteristik Responden dan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

No	Karakteristik	Skala Nyeri Punggung Sebelum Diberikan Intervensi Prenatal Yoga						Skala Nyeri Punggung Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Yoga				
		3	4	5	6	7	8	Total	0	1	2	Total
1.	Usia											
	<20 Tahun	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1
	20-35 Tahun	4	5	9	2	1	4	25	20	4	1	25
	>35 Tahun	0	0	0	0	1	3	4	0	1	3	4
	Total	4	5	9	3	2	7	30	21	5	4	30
2.	Paritas											
	<i>Primigravida</i>	0	4	4	2	0	2	12	10	1	1	12
	<i>Multigravida</i>	4	1	5	1	2	5	18	11	4	3	18
	Total	4	5	9	3	2	7	30	21	5	4	30
3.	Pekerjaan											
	IRT	3	3	6	1	1	5	19	13	3	3	19
	Wiraswasta	1	1	1	0	1	0	4	3	1	0	4
	Swasta	0	1	2	2	0	2	7	5	1	1	7
	Total	4	5	9	3	2	7	30	21	5	4	30

Sumber : Data Primer 2023

Tabel crosstab memperlihatkan hasil distribusi tingkat nyeri punggung yang diamati sebelum dan setelah intervensi prenatal yoga, sebagaimana ditunjukkan karakteristik usia, paritas, dan pekerjaan pada 30 ibu hamil trimester III. Berdasarkan data usia, Usia 20-35 tahun merupakan kelompok dominan dalam studi ini, mencakup 25 dari seluruh responden. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar dari kelompok ini mengalami nyeri dengan skala 5 sebanyak 9 orang, skala 4 sebanyak 5 orang, dan skala 8 sebanyak 4 orang. Namun, setelah intervensi prenatal yoga, terjadi penurunan yang sangat signifikan, di mana 20 dari 25 responden menyatakan tidak merasakan nyeri sama sekali (skala 0), 4 responden berada pada skala 1, dan hanya 1 orang yang masih merasakan nyeri ringan (skala 2). Pada kategori usia <20 dan >35 tahun, masing-masing terdiri dari 1 dan 4 responden. Meskipun jumlahnya sedikit, hasil yang dicapai cukup positif. Misalnya, dari 4 responden usia >35 tahun yang sebelumnya mayoritas berada pada skala 6 hingga 8, setelah intervensi terdapat 1 orang di skala 1 dan 3 orang turun ke skala 2. Temuan ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga mampu mengurangi tingkat keparahan nyeri di seluruh kelompok usia.

Menurut paritas, responden terbagi menjadi 12 orang *primigravida* dan 18 orang *multigravida*. Sebelum intervensi, responden *primigravida* mayoritas berada pada skala nyeri 4 dan 5 masing-masing sebanyak 4 orang, sementara responden *multigravida* didominasi oleh skala 5 sebanyak 5 orang dan skala 8 sebanyak 5 orang. Setelah diberikan intervensi, nyeri pada kedua kelompok mengalami penurunan signifikan. Pada kelompok *primigravida*, 10 dari 12 responden melaporkan tidak merasakan nyeri (skala 0), sedangkan sisanya berada di skala 1 dan 2 masing-masing 1 orang. Sementara itu, pada kelompok *multigravida*, 11 dari 18 responden juga melaporkan skala nyeri 0, 4 orang berada pada skala 1, dan 3 orang berada pada skala 2. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi prenatal yoga memberikan dampak positif bagi kedua kelompok, baik ibu yang baru pertama kali hamil maupun yang telah memiliki pengalaman sebelumnya.

Berdasarkan karakteristik sebagian besar responden diketahui bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) berjumlah 19 orang. Sebelum intervensi, skala nyeri yang dialami oleh kelompok IRT tersebar, dengan yang terbanyak berada di skala 4 (6 orang) dan skala 5 (6 orang). Setelah intervensi, sebanyak 13 dari 19 ibu rumah tangga melaporkan tidak mengalami nyeri (skala 0), 3 orang berada pada skala 1, dan sisanya 3 orang berada di skala 2. Untuk kelompok wiraswasta yang terdiri dari 4 responden, sebelum intervensi mereka mengalami nyeri di skala 3 hingga 8 secara merata. Setelah intervensi, 3 dari 4 responden menyatakan nyeri telah hilang (skala 0), dan 1 orang berada pada skala 1. Sementara itu, kelompok pekerja swasta yang berjumlah 7 orang juga menunjukkan perbaikan, di mana sebelum intervensi mayoritas berada di skala 6 (3 orang), dan setelah intervensi sebanyak 5 orang menyatakan tidak nyeri, 1 orang berada di skala 1, serta 1 orang di skala 2. Dengan demikian, penurunan nyeri tampak konsisten di seluruh kategori pekerjaan.

Secara keseluruhan, dari total 30 responden, sebelum intervensi mayoritas mengalami nyeri pada skala 5 sebanyak 9 orang, skala 8 sebanyak 7 orang, dan sisanya tersebar di skala 3, 4, 6, dan 7. Namun setelah intervensi prenatal yoga, terjadi pergeseran besar ke skala ringan, yaitu 21 orang berada

pada skala 0 (tidak nyeri), 5 orang di skala 1, dan hanya 4 orang di skala 2. Temuan ini mendukung efektivitas prenatal yoga sebagai strategi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil di trimester III.

C. Pembahasan

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Berdasarkan Umur

Berada dalam rentang 20-35 tahun, yaitu sebesar (83,3%), kelompok usia >35 tahun (13,3%), dan <20 tahun (3,3%). Kelompok usia 20-35 tahun adalah usia reproduktif aktif, di mana ibu hamil cenderung masih melakukan banyak aktivitas fisik. Perubahan postur tubuh dan peningkatan beban pada punggung selama trimester III menjadikan kelompok usia tersebut lebih berisiko mengalami nyeri punggung.

Pandangan tersebut sejalan dengan temuan yang diungkapkan oleh Sholehati dan Kesasih dalam studi yang dikutip oleh (Andriani et al., 2023), yang mengungkapkan bahwa toleransi terhadap nyeri meningkat seiring bertambahnya umur. Hal serupa juga disampaikan oleh Wulandari, L., & Andriyani, R. (2023) bahwa wanita hamil berusia di atas 35 tahun cenderung memiliki peningkatan risiko terhadap nyeri punggung karena penurunan daya dukung jaringan tubuh terhadap beban kehamilan. Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa umur memengaruhi tingkat nyeri ibu hamil III.

2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan distribusi dalam Tabel 4.1 mengenai pekerjaan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dengan pekerjaan adalah IRT (63,3%), diikuti oleh swasta (23,3%) dan wiraswasta (13,3%). Aktivitas sebagai ibu rumah tangga umumnya melibatkan berbagai pekerjaan fisik seperti melakukan aktivitas seperti membersihkan lantai, menyiapkan makanan, serta pekerjaan domestik lainnya. Meskipun tampak sederhana, pekerjaan yang ibu hamil

lakukan di rumah dapat memicu timbulnya nyeri punggung terutama ibu yang sudah memasuki trimester III (Rahmawati et al., 2021).

Pernyataan ini diperkuat oleh pendapat (Sukeksi et al., 2018) Dimana dijelaskan bahwa salah satu faktor utama yang memengaruhi timbulnya nyeri punggung adalah jenis pekerjaan. Selain itu, postur tubuh saat mengangkat beban berat, posisi tubuh yang kurang tepat, serta aktivitas yang dilakukan secara berulang tanpa memperhatikan ergonomi turut meningkatkan risiko nyeri punggung.

Penelitian ini sejalan oleh (Elkhapi et al., 2023) menyimpulkan bahwa ibu rumah tangga memiliki prevalensi nyeri punggung lebih tinggi dibandingkan ibu bekerja di sektor formal, disebabkan oleh aktivitas fisik harian yang padat dan jarang disertai dengan peregangan otot atau penggunaan alat bantu kerja.

Dari uraian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa jenis pekerjaan ibu hamil memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap tingkat nyeri punggung selama masa kehamilan. Aktivitas harian sebagai ibu rumah tangga mengharuskan ibu melakukan berbagai gerakan fisik, seperti membungkuk, mengangkat barang, dan berdiri dalam waktu lama, yang dapat memperburuk kondisi nyeri punggung.

3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Berdasarkan Paritas

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui jika mayoritas responden adalah *multigravida* (60%), sedangkan *primigravida* berjumlah 40%. Paritas atau jumlah kehamilan yang pernah dialami oleh seseorang dapat memengaruhi tingkat nyeri punggung. Ibu hamil yang memiliki pengalaman melahirkan lebih dari satu anak cenderung memiliki risiko nyeri punggung yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang pertama kali hamil. Pada ibu dengan paritas tinggi seperti multipara, otot-otot pendukung rahim umumnya mengalami penurunan kekuatan. Kondisi dapat menyebabkan otot-otot tidak mampu menopang rahim yang semakin membesar, sehingga memicu keluhan nyeri punggung selama kehamilan (Fauziah & Sugiatini, 2024).

Multigravida lebih rentan mengalami nyeri punggung karena sudah pernah mengalami peregangan ligamen dan otot pada kehamilan sebelumnya. Beban biomekanik yang berulang dapat menyebabkan kelemahan otot postural sehingga meningkatkan risiko nyeri saat kehamilan berikutnya (Rahmawati et al., 2021).

Hasil penelitian dari Resmi, dkk terdapat keterkaitan signifikan antara banyaknya kehamilan sebelumnya dan intensitas nyeri punggung saat hamil. Makin tinggi frekuensi seorang wanita mengalami kehamilan serta proses persalinan, semakin besar pula risiko mengalami nyeri punggung jika dibandingkan dengan wanita yang baru pertama kali hamil (*primipara*). Tingginya angka paritas berbanding lurus dengan meningkatnya kemungkinan munculnya keluhan nyeri punggung. Hal ini sejalan dengan temuan (Arummega, 2023) yang mengungkapkan bahwa frekuensi kehamilan dan persalinan yang meningkat pada seorang wanita dapat berkontribusi terhadap peningkatan potensi terjadinya nyeri punggung.

4. Analisis Univariat Tingkat Nyeri Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih

Hasil analisis univariat dalam tabel 4.2 menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skala nyeri punggung yang dialami ibu hamil pada trimester III sesudah mengikuti intervensi prenatal yoga di PMB Kuswatiningsih. Sebelum dilakukan prenatal yoga, rata-rata tingkat nyeri punggung responden berada pada nilai 5.50 dengan median dan modus sama-sama 5, menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami nyeri sedang hingga berat. Skor minimum dan maksimum berkisar antara 3 hingga 8, dengan simpangan baku sebesar 1.737 yang menandakan variasi tingkat nyeri yang cukup besar antar responden.

Sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga 4 kali selama 4 minggu, skor nyeri menurun drastis menjadi rata-rata 0.70 dengan median dan modus 0, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri secara menyeluruh atau hanya merasakan nyeri ringan. Rentang skor pasca-intervensi adalah 0 hingga 3, dengan simpangan baku menurun menjadi 1.022 yang mengindikasikan distribusi nilai yang lebih rendah.

Penurunan yang sangat signifikan ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif sebagai bagian dari upaya terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Temuan di Palembang yang menunjukkan penurunan rata-rata nyeri sedang ke nyeri ringan sesudah intervensi prenatal yoga secara teratur 2 kali dalam 1 minggu selama dua minggu. Studi lain oleh (Giyarti, 2023) di Jambi juga mendukung temuan ini, dengan penurunan nyeri punggung secara bermakna ($p < 0,05$) sesudah intervensi prenatal yoga.

Secara fisiologis, gerakan-gerakan prenatal yoga seperti *cat-cow*, *pelvic tilt*, dan *child pose* dapat membantu meregangkan dan memperkuat otot-otot punggung bawah dan panggul, yang sering mengalami tekanan akibat perubahan postur tubuh selama kehamilan. Selain itu, teknik pernapasan dalam yoga seperti *Pranayama* juga berperan dalam menekan kadar kortisol sebagai hormon stres dan mendorong terciptanya relaksasi melalui pelepasan endorfin, yang turut berkontribusi dalam pengurangan persepsi nyeri (Awlya, 2020).

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa latihan prenatal yoga berkontribusi secara efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Dengan demikian, prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai strategi bentuk terapi alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan.

5. Analisis Bivariat Tingkat Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih

Berdasarkan hasil pengamatan langsung selama penelitian berlangsung di PMB Kuswatiningsih, ditemukan mayoritas partisipan ibu hamil yang berpartisipasi dalam intervensi prenatal yoga merespons cukup baik terhadap latihan yang diberikan. Hal ini diperkuat oleh data yang memperlihatkan adanya penurunan signifikan pada intensitas nyeri punggung pasca empat kali sesi latihan yoga. Sebelum intervensi, nyeri punggung yang dirasakan sebagian besar ibu berada pada tingkat sedang hingga berat, dengan beberapa responden mencatat skala nyeri tertinggi, yaitu skala 8. Namun, setelah intervensi, mayoritas menunjukkan penurunan ke skala 0 hingga 2.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa ibu dengan paritas *multigravida* umumnya mengeluhkan nyeri punggung lebih berat dibandingkan Fakta di lapangan menunjukkan bahwa ibu dengan paritas *multigravida* umumnya mengeluhkan nyeri punggung lebih berat dibandingkan *primigravida*. Mereka menyampaikan bahwa nyeri sering kali disertai rasa kaku di punggung bagian bawah, terutama setelah bangun tidur atau berdiri terlalu lama. Berdasarkan pengamatan, hal ini berkaitan dengan struktur tubuh yang telah mengalami perubahan berulang akibat kehamilan sebelumnya. Beberapa ibu juga mengaku kesulitan beristirahat optimal karena masih harus mengurus anak-anak di rumah. Kondisi ini menggambarkan bahwa paritas yang lebih tinggi dapat memperburuk beban otot punggung, karena adanya kombinasi antara kelelahan fisik dan menurunnya kekuatan otot penyangga tubuh, yang secara fisiologis memang wajar terjadi seiring dengan riwayat kehamilan sebelumnya.

Berdasarkan pekerjaan, temuan lapangan menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang menjadi mayoritas responden tetap memiliki aktivitas fisik yang cukup berat. Meskipun sebagian besar tidak bekerja formal, mereka tetap melakukan pekerjaan domestik seperti menyapu, mengepel, mencuci, hingga menggendong anak. Aktivitas ini berulang setiap hari dan jarang memperhatikan postur tubuh, sehingga turut berkontribusi terhadap keluhan nyeri punggung. Setelah mengikuti prenatal yoga, sebagian besar dari mereka menyatakan merasa lebih ringan, postur tubuh lebih baik, dan tidak lagi mudah merasa pegal. Penurunan nyeri juga tercermin dalam data posttest, dimana 13 dari 19 responden IRT tidak lagi mengalami nyeri (skala 0), sementara sisanya menunjukkan nyeri ringan.

Kelompok wiraswasta, yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu buruh dan pedagang, mereka menyampaikan bahwa aktivitas harian cenderung berat, seperti mengangkat beban, berdiri lama, atau tingkat mobilitas antar tempat yang cukup tinggi. Responden dengan kode 5, 9, 13, dan 30 menjadi contoh nyata bagaimana prenatal yoga mampu menurunkan nyeri secara drastis, yakni dari skala 8 menjadi skala 1. Mereka menyatakan bahwa sebelumnya sering mengalami ketegangan otot punggung bahkan hingga kesulitan tidur, namun

setelah mengikuti gerakan peregangan dan pernapasan dalam yoga, mereka merasa jauh lebih rileks dan ringan saat bergerak. Penurunan sebesar 7 poin ini menjadi salah satu temuan penting dalam penelitian, karena menunjukkan efektivitas luar biasa dari intervensi, bahkan pada kelompok yang mengalami nyeri berat dan aktivitas fisik tinggi.

Sedangkan pada kelompok swasta (karyawan dan pengrajin), keluhan nyeri biasanya disebabkan oleh posisi duduk lama atau gerakan tangan yang berulang dalam waktu lama. Responden dari kelompok ini menyampaikan bahwa mereka jarang melakukan peregangan, sehingga otot punggung mudah tegang. Setelah mengikuti prenatal yoga, sebagian dari mereka mengaku postur tubuh membaik, lebih relaks, dan dapat tidur lebih nyenyak.

Secara umum, temuan di lapangan memperlihatkan bahwa keberhasilan intervensi prenatal yoga tidak hanya diukur melalui data kuantitatif, tetapi juga diperkuat oleh pengakuan langsung dari ibu hamil bahwa kondisi fisik mereka membaik. Beberapa bahkan menyatakan lebih percaya diri untuk menjalani aktivitas sehari-hari tanpa keluhan nyeri. Faktor-faktor seperti paritas yang memengaruhi struktur tubuh dan kekuatan otot, serta jenis pekerjaan yang mencerminkan tingkat mobilitas, sangat berpengaruh terhadap keberhasilan intervensi. Namun, hasil di lapangan menunjukkan bahwa selama dilakukan secara konsisten, prenatal yoga dapat menyesuaikan kebutuhan tubuh ibu hamil, baik yang bekerja ringan maupun berat.

Penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan studi yang dilakukan oleh (Fauzan et al., 2023) dalam jurnal *Prenatal Yoga: A Scoping Review* yang menyatakan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan intensitas nyeri punggung secara signifikan ($p=0,000$). Studi tersebut menyimpulkan bahwa prenatal yoga memberikan manfaat fisiologis dalam mengurangi tekanan pada tulang belakang, memperkuat otot-otot panggul dan punggung, serta meningkatkan fleksibilitas tubuh ibu hamil.

Temuan dalam penelitian ini selaras dengan hasil studi oleh (Rahmawati et al., 2021), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga, dengan

hasil uji statistik $p = 0,000$. Selaras dengan hal tersebut, kajian yang dilakukan oleh (Maya sari, Khairunnisa Mahara, 2024) menunjukkan penurunan nyeri punggung dari rerata 4,70 menjadi 1,20 sesudah dilakukan prenatal yoga, dengan hasil yang juga signifikan secara statistik.

D. Keterbatasan Penelitian

Hambatan yang dihadapi dalam proses penelitian salah satunya keterlambatan kehadiran beberapa responden, sehingga menyebabkan jadwal kegiatan mengalami keterlambatan dan berpengaruh terhadap keberlangsungan penelitian, misalnya :

1. Responden yang datang terlambat tidak dapat mengikuti seluruh rangkaian gerakan prenatal yoga, sehingga pelaksanaan intervensi yang telah dirancang oleh peneliti menjadi kurang maksimal.
2. Keterlambatan beberapa responden menyebabkan peserta lainnya harus menunggu, yang pada akhirnya memengaruhi suasana relaksasi selama sesi prenatal yoga berlangsung