

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang digunakan yaitu PMB Widawati Rahayu yang beralamat di Jl. Balerante, Ledok Lempong (RT.04/RW.09), Dukuhsari, Wono Kerto, Turi, Sleman dengan nomor SIPB 446/2518/XI-12. PMB ini selain memberikan pelayanan pemeriksaan kehamilan, persalinan, imunisasi, KB, USG, pelayanan umum, juga sudah memiliki pelayanan komplementer seperti pijat bayi, prenatal yoga, pijat oksitosin, dan sebagainya. Kelas prenatal yoga diadakan setiap hari Rabu pukul 08.00 WIB dan tidak dipungut biaya.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini didapatkan hasil mengenai karakteristik responden yaitu Ny. D, seorang perempuan hamil dengan usia kehamilan 35 minggu 2 hari yang melakukan pemeriksaan ANC di PMB Widawati Rahayu pada tanggal 18 April 2025 dan mengeluhkan nyeri pinggang.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Hasil Pengkajian
Usia	28 tahun
Pendidikan	Sekolah Menengah Atas (SMA)
Pekerjaan	Karyawan Swasta
Paritas	Multigravida
Berat Badan Sebelum Hamil	52 kg
Berat Badan Sekarang	62 kg
Tinggi Badan	157 cm

Menurut tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa responden merupakan seorang ibu usia 28 tahun dengan latar belakang pendidikan yaitu SMA. Selain mengurus rumah dan keluarga, responden juga merupakan seorang karyawan yang bekerja di suatu perusahaan swasta. Selain itu, terdapat penambahan berat badan pada Ny. D dari sebelum hamil sampai sekarang yaitu sebanyak 10 kg.

2. Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Gerakan *Child Pose* dan *Cat Cow Pose*

Tabel 4.2 Tingkat Nyeri Pinggang Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi

Variabel	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Tingkat nyeri pinggang	6	2

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri pinggang pada responden. Nyeri pinggang sebelum dilakukan intervensi berada pada angka 6. Setelah dilakukan intervensi gerakan prenatal yoga *child pose* dan *cat cow pose* selama 2 minggu, tingkat nyeri turun di angka 2.

C. Pembahasan

1. Kejadian Nyeri Pinggang Pada Ny. D

Nyeri pinggang merupakan suatu kondisi dimana dirasakan rasa nyeri pada area perut hingga pinggang pada ibu hamil yang merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Kejadian ini merupakan suatu hal yang fisiologis dan sering terjadi pada ibu hamil trimester III. Hal ini dapat terjadi karena adanya otot yang berada di sekitar area perut meregang dan tumpuan pada tulang belakang bertambah (Syalfina et al.,

2022). Pada kasus ini, Ny. D merupakan ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 35 minggu 2 hari yang kondisinya serupa dengan definisi dari nyeri pinggang pada kehamilan.

Penyebab dari kejadian nyeri pinggang pada ibu hamil ini bisa disebabkan oleh beberapa antara lain karena adanya penambahan berat badan, perubahan postur, perubahan hormon, stress, dan sebagainya (Lestaluhu, 2022). Pada kasus Ny. D, terdapat beberapa hal yang dapat menjadi penyebab adanya nyeri pinggang antara lain yaitu perubahan hormon dan penambahan berat badan. Setelah dilakukan penghitungan Indeks massa tubuh (IMT), Ny. D dalam batas normal yaitu 21.1 dengan rincian berat badan sebelum hamil yaitu 52 kg dan tinggi badan 157 cm. Berat badan Ny. D sekarang yaitu 62 kg sehingga didapatkan hasil kenaikan BB sebelum dan sesudah hamil yaitu sebanyak 10 kg. Kenaikan berat badan tersebut sesuai dengan rekomendasi yang anjuran grafik pada Buku KIA yaitu antara 11.5-16 kg.

Berat badan ibu hamil akan semakin naik seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Salah satu faktor dari terjadinya kenaikan berat badan tersebut yaitu bertambahnya berat badan janin. Semakin besar usia kehamilan, semakin bertambah berat dan besar juga janin yang dikandung. Janin yang bertambah besar akan menekan organ area perut dan membuat otot perut dan ligamen semakin meregang. Peregangan tersebut juga didukung oleh adanya perubahan hormon selama kehamilan yaitu peningkatan hormon relaksin (Lestaluhu, 2022).

Hormon relaksin membuat terjadinya otot menjadi lebih rileks yang memungkinkan terjadi peregangan agar janin dapat berkembang. Hormon tersebut bermanfaat menjelang proses persalinan dimana kelenturan otot memungkinkan adanya pelebaran jalan lahir. Namun, peregangan tersebut juga menyebabkan ligamen tertarik diikuti oleh titik tumpu tulang

belakang yang semakin berat sehingga timbul rasa nyeri. (Lestaluhi, 2022)

2. Pengaruh Pemberian Gerakan Prenatal Yoga Child Pose dan Cat Cow Pose pada Nyeri Pinggang Ny. D

Meskipun ketidaknyamanan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III adalah suatu kejadian yang fisiologis, tetapi hal tersebut tetap membutuhkan penanganan agar tidak mengganggu aktivitas. Dampak negatif yang dapat terjadi dari ketidaknyamanan tersebut antara lain keterbatasan ruang gerak, sulit tidur, mudah lelah, hingga mengganggu proses persalinan (Dewi, 2020). Oleh karena itu, agar proses kehamilan tetap berjalan dengan nyaman, perlu dilakukan penanganan tata laksana untuk mengurangi nyeri pinggang. Salah satu hal yang dapat dilakukan ibu untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang yaitu *prenatal yoga*. Yoga dapat membantu ibu untuk merilekskan otot, membangun rasa percaya diri, melancarkan peredaran darah, hingga mengurangi rasa nyeri. Beberapa gerakan yoga yang dapat membantu mengatasi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III yaitu gerakan *child pose* dan *cat cow pose* (Agustin & Rihardhini, 2023).

Gerakan *child pose* dan *cat cow pose* merupakan salah satu gerakan yoga yang dapat membantu mengurangi ketegangan punggung. Selain itu, gerakan ini juga membantu untuk membuka panggul. Gerakan yang mirip dengan gerakan sujud ini, memiliki fokus gerakan yaitu untuk merilekskan otot di area punggung bawah, pinggang, serta menenangkan sistem saraf di sekitarnya (Wulandari dkk, 2024). Pada kasus keluhan Ny. D, gerakan *child pose* dilakukan selama 30-60 detik dan diulangi sebanyak 5 kali sehari. sedangkan untuk gerakan *cat cow pose* dilakukan sebanyak 5-10 kali dan diulang sebanyak 5 kali dalam satu hari. Kedua gerakan tersebut dilakukan secara mandiri di rumah selama dua minggu. Setelah dilakukan

evaluasi pada minggu kedua, skala nyeri yang awalnya berada pada angka 6 berkurang menjadi 2. Dengan rincian skala NRS 4-6 merupakan nyeri sedang dan 1-3 merupakan nyeri ringan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvita, dkk (2022) yang dilakukan pada ibu hamil trimester III di praktek mandiri bidan menyatakan bahwa gerakan yoga *cat cow pose* memiliki pengaruh pada tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian tersebut menggunakan Uji Wilcoxon dengan nilai $p\text{ value} < \alpha$ (0.011). Penelitian tersebut menyatakan bahwa prenatal yoga, terkhusus *cat cow pose*, efektif untuk mengelola nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Namun, gerakan tersebut tetap perlu dipantau untuk menjaga keselamatan ibu.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, dkk (2024) yang dilakukan pada ibu hamil trimester III di puskesmas yang menyatakan bahwa ada pengaruh antara gerakan yoga *child pose* dengan nyeri punggung. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai kemaknaan $p < \alpha$ (0,05). Penelitian tersebut menyatakan bahwa dari 30 responden yang diberikan perlakuan, 60% responden (18 peserta) memiliki hasil tingkat nyeri berkurang dari sedang ke ringan yang diukur menggunakan skala NRS.