



PENGARUH *CHILDPOSE* (BALASANA) TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS

Ni Ketut Ayu Wulandari , Ni Made Egar Adiestiani  , Ni Putu Mirah Yunita Udayani ,
Ni Made Risna Sumawati

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history Submitted : 2024-02-11 Revised : 2024-08-31 Accepted : 2024-08-31 Keywords: Child pose Back pain Pregnant women Yoga	<i>Back pain is a frequent and often debilitating symptom experienced by pregnant women during their third trimester. As the fetus grows and the woman's center of gravity shifts forward, the strain on the lower back can increase significantly. This can lead to discomfort, pain, and limited mobility. This study aimed to investigate the efficacy of Balasana (child pose) in alleviating back pain for pregnant women in Kediri Community Health Center 1. Thirty pregnant women experiencing back pain participated in the study. A one-group pretest-posttest design was employed, with pain levels assessed using the Numerical Rating Scale (NRS). Participants performed Balasana as an intervention, followed by a post-intervention pain assessment. The results of the Wilcoxon signed-rank test revealed a significant reduction in back pain levels following the intervention ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$). This suggests that Balasana is an effective strategy for managing back pain in pregnant women. The findings of this study highlight the potential benefits of yoga and mindfulness practices in addressing pregnancy-related discomforts. It is recommended that pregnant women explore various relaxation techniques, including Balasana, to alleviate back pain and promote overall well-being during pregnancy. Balasana has demonstrated effectiveness in reducing back pain among pregnant women. This study underscores the importance of incorporating relaxation techniques into prenatal care to improve the overall comfort and well-being of pregnant individuals.</i>
Kata Kunci: Childpose Nyeri punggung Ibu hamil Yoga	Nyeri pada bagian punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III. Semakin bertambahnya usia kehamilan maka intensitas dari nyeri punggung akan semakin meningkat. Timbulnya nyeri punggung ini diakibatkan postur tubuh yang berubah dan pusat gravitasi wanita yang bergeser. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh <i>Childpose</i> (Balasana) Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kediri 1. Adapun Teknik pengumpulan data untuk menilai tingkat nyeri ini adalah berupa skala nyeri NRS dan lembar data demografi. <i>Pra-Eksperimental</i> dengan <i>one group Pretest Posttest</i> merupakan desain dari penelitian ini, yang dimana pada

satu group dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang mengalami keluhan nyeri punggung sebelum diberikan yoga *childpose* dan setelah diberikan yoga *childpose*. Uji *wilcoxon signed rank tests* ini menjadi data analisis yang digunakan dalam Penelitian ini yang bertujuan sebagai pembandingan hasil pretest dan posttest, ditemukan adanya signifikansi penurunan pada nyeri punggung setelah dilakukannya pengujian pada *wilcoxon signed rank test* ini yang dibuktikan dengan hasil perolehan kemaknaan $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat ditarik kesimpulan H_0 ditolak dan H_a diterima yang dimana bila diartikan adanya Pengaruh *Childpose* (Balasana) Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kediri 1. Sehingga disarankan agar ibu hamil turut aktif menemukan berbagai macam informasi terkini yang berhubungan dengan kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya yang bertujuan untuk mencegah atau mengurangi rasa ketidaknyamanan selama masa kehamilan.

✉ **Corresponding Author:**

Ni Made Egar Adiastiani
Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina
Usada Bali
Telp. 085399645692
Email: adhiestiani@gmail.com

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license:



PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang di alami oleh seorang perempuan (Dewi et al., 2021). Kehamilan beresiko tinggi adalah suatu kehamilan yang memiliki peluang lebih tinggi terkena dampak komplikasi yaitu kelompok kehamilan dengan resiko obstetrik yang mempersulit atau menimbulkan komplikasi yang berakibat gawat darurat obstetrik. Keadaan ini merupakan suatu ancaman bagi nyawa bayi dan ibunya, sehingga mempersulit ibu yang mengandung saat melahirkan. Kendala tersebut seperti pendarahan antepartum, mengalami pre-eklamsia berat, sampai pada keguguran. Saat kehamilan berlangsung ibu hamil akan mengalami perubahan pada fisiologis dan fisik yang mengakibatkan ketidaknyamanan pada trimester II dan III seperti insomnia, dispnea, epulsi, dan gingivitis, intensitas buang air kecil meningkat serta merasa tidak nyaman pada perineum, nyeri pada punggung, varises, kontipasi serta sering lelah, kontraksi Braxton hicks, kram pada kaki, edema pergelangan kaki serta mood yang berubah ubah dan kecemasan yang meningkat. Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh Ibu hamil pada trimester III yang intensitasnya

akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan yang diakibatkan bergesernya pusat gravitasi pada wanita dan bentuk tubuhnya. Perubahan tersebut diakibatkan berat uterus yang semakin membesar, seringnya membungkuk, berjalan berlebihan tanpa istirahat, serta mengangkat beban (Fauziah et al., 2020).

Data WHO mencatat bahwa sebanyak 33% Ibu hamil pada trimester III pada Negara yang berkembang merasakan nyeri pada punggung bagian bawah (Anggraika et al., 2019). Mengacu pada journal Of Midwifery yang terbit pada tahun 2020 menunjukkan bahwa nyeri punggung bagian bawah adalah yang paling banyak dikeluhkan menginjak kehamilan trimester ke III, data dunian mencatat yaitu sebanyak 40,7% di tahun 2020 (IASP, 2020), merujuk pada data yang ada di Indonesia menunjukkan angka Ibu hamil yang tercatat mengalami derita nyeri punggung sebanyak 60-80% (Ruliati, 2019).

Nyeri pada punggung erat kaitannya dengan mobilitas, cara mengangkat beban, kualitas dan pola pada saat tidur, serta kegiatan seksual. Akibat nyeri pada punggung bagian bawah saat hamil diantaranya yaitu kesulitan tidur, penurunan produktivitas sampai pada

strees, kesulitan saat berdiri, serta merasakan nyeri yang mengganggu kegiatan keseharian, seringnya mengonsumsi obat nyeri mengakibatkan terjadinya nyeri punggung kronis (Sonmezer et al., 2021). Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan melakukan olahraga jalan pagi, bersepeda, kegiatan aerobik, senam, yoga serta menari. Adapun metode saat hamil yaitu melakukan senam seperti pilates dan yoga, senam kegel, serta melakukan hypnotherapy (Fauziah et al., 2020). Kegiatan yoga sebagai terapi non farmakologis yang dapat meringankan nyeri, yoga merupakan salah satu kegiatan yang sederhana dalam menyelaraskan irama tubuh, jiwa serta pikiran dan juga jiwa yang dimana salah satu manfaat yoga memudahkan terbentuknya tubuh yang tegap, melenturkan otot-otot menjadi kuat, serta menetralkan saraf pusat yang ada pada tulang punggung (Resmi et al., 2017). Penelitian terdahulu oleh (Mediarti et al., 2014), menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan yoga pada trimester III dapat mengurangi keluhan pada ibu hamil selama trimester ke III.

Adapun yoga yang dapat dilakukan saat merasakan nyeri oleh ibu hamil yaitu yoga dengan gaya *childpose* yaitu salah satu yoga yang disarankan dengan posisi meregangkan otot pinggul, paha, dan pergelangan pada kaki dengan perlahan yang bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan meringankan depresi, kelelahan, sakit leher serta punggung (Husin, 2014). *Childpose* (Balasana) merupakan Gerakan dengan menekuk tubuh condong ke depan dengan posisi tubuh yang memusatkan pada diri sendiri sehingga menimbulkan rasa yang menenangkan, meringankan gejala dan gelisah. Dimana dalam seminggu ibu hamil melakukan Gerakan ini sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan rentan waktu 15-30 menit. Posisi yoga yang rileks ini secara perlahan lahan meregangkan pinggul, paha dan pergelangan kaki, meringankan depresi, memulihkan kelelahan dan sakit punggung dan leher (N. S. Amalia et al., 2022). Yoga *childpose* merupakan variabel dari penelitian ini sedangkan nyeri punggung ibu hamil pada trimester III menggunakan variabel dependen.

Pada bulan juni 2023 telah dilakukan studi pendahuluan dengan hasil di puskesmas kediri I diperoleh data bulan mei 2023 dengan jumlah kunjungan ibu hamil pada trimester III

berjumlah 80 orang dan yang merasakan keluhan nyeri punggung berjumlah 56 orang. Dengan adanya fenomena tersebut maka penting dilakukan pengelolaan nyeri yang baik bertujuan mengurangi komplikasi yang timbul karena nyeri salah satunya dengan cara Latihan *childpose*. Sedangkan hasil studi di puskesmas kediri I belum pernah dilakukan yoga *childpose* yang ditujukan untuk trimester III yang mengeluhkan nyeri punggung.

Dengan latar belakang di atas, peneliti merasa perlu untuk melakukan studi penelitian di Puskesmas Kediri I sebagai lokasi penelitian mengenai “Pengaruh *Childpose* (Balasana) Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kediri 1”

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *pre-experimental design* tipe *One Group Pretest-posttest* (tes awal-tes akhir kelompok tunggal).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Puskesmas Kediri 1 pada tanggal 6 November – 6 Desember 2023.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di Puskesmas Kediri 1 sebanyak 56 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan *Purposive Sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Kediri I terdapat responden sebanyak 30 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Karakteristik ibu hamil dikelompokkan dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan umur, pendidikan dan pekerjaan. Jumlah sampel yang digunakan yakni sebanyak 30 orang responden.

Pengumpulan Data

Peneliti mengajukan uji etik ke KEPK STIKES Bina Usaha Bali dengan mendapatkan Surat Keterangan Lolos Kaji Etik dengan nomor: 452/EA/KEPK-BUB-2023.

Penelitian ini menggunakan kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk menilai Skala nyeri yang dialami responden. Penelitian ini tidak melakukan uji validitas dan realibilitas karena menggunakan instrument nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*. Instrumen ini merupakan pengukur skala nyeri yang sudah baku (Merdekawati et al., 2019).

HASIL

1. Karakteristik Responden

Hasil data univariat tentang karakteristik responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Pekerjaan (n = 30)

Variabel	n	%
1. Umur		
20-35 tahun	24	80,0
>35tahun	6	20,0
2. Pendidikan		
SD	1	3,3
SMP	6	20,0
SMA	14	46,7
Diploma/Sarjana	9	30,0
3. Pekerjaan		
Bekerja	8	26,7
Tidak Bekerja	22	73,3

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat dari 30 responden usia paling banyak berada dalam kategori 20-35 tahun yaitu sebanyak 24 responden (80,0%) dibandingkan dengan >35 tahun sebanyak 6 responden (20,0%). Berdasarkan Tabel pendidikan dapat dilihat dari 30 responden didapatkan paling banyak responden dengan pendidikan SMA sebanyak 14 responden (46,7%) dibandingkan dengan Diploma/Sarjana sebanyak 9 responden (30,0%). Berdasarkan Tabel pekerjaan dapat dilihat dari 30 responden menunjukkan paling banyak responden yang Tidak Bekerja yaitu sebanyak 22 responden (73,3%) dibandingkan dengan yang Bekerja sebanyak 8 responden (26,7%).

Pengolahan dan Analisis Data

Proses pengolahan data pada penelitian ini dibantu dengan program *Statistical Product Service Solutions (SPSS)*.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *non parametric* degan kelompok berpasangan maka digunakan uji beda *Wilcoxon signed rank test*.

2. Tingkat Nyeri Ibu Hamil sebelum dilakukan Yoga Childpose

Berdasarkan Tabel 2 hasil penelitian dari 30 responden sebelum dilakukan yoga *childpose* menunjukkan bahwa lebih banyak ibu hamil dengan tingkat nyeri sedang dengan 17 responden (56,7%) dibandingkan dengan Tingkat nyeri ringan dengan 4 reponden (13,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri sebelum dilakukan Yoga Childpose (n =30)

Tingkat nyeri	Sebelum Intervensi	
	F	%
Nyeri Ringan	4	13,3
Nyeri Sedang	17	56,7
Nyeri Berat	9	30,0

3. Tingkat Nyeri Ibu Hamil setelah dilakukan Yoga Childpose

Berdasarkan Tabel 3 Hasil penelitian dari 30 responden setelah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa lebih banyak ibu hamil dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 18 responden (60,0%) dibandingkan dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 5 reponden (16,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri Ibu Hamil setelah dilakukan Yoga Childpose (n = 30)

Tingkat Nyeri	Setelah Intervensi	
	n	%
Tidak Nyeri	7	23,3
Nyeri Ringan	18	60,0
Nyeri Sedang	5	16,7

4. Pengaruh Childpose (Balasana) Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4. Pengaruh Childpose (Balasana) Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kediri 1 (n = 30)

Variabel	p Value
Pretest- Posttest	0,000

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Ibu Hamil

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia sesuai tabel 1 yaitu paling banyak pada usia rentan 20-35 tahun sejumlah 24 responden (80,0%) perbandingan dengan > 35 tahun sejumlah 6 responden (20,0%). Nyeri sering dialami oleh wanita yang berusia lebih muda akibat dari efek perubahan hormonal selama masa kehamilan. Wanita yang berusia lebih tua memiliki sikap yang berbeda bila dibandingkan dengan Wanita muda yang lebih sensitive terhadap perubahan pada dirinya. Rentan umur untuk usia yang reproduktif adalah antara 20-35 tahun. Pada kelompok usia beresiko (<20 tahun dan > 35 tahun) pada ibu hamil beresiko 2 kali lipat terhadap kehamilan maupun persalinannya dibandingkan pada Wanita usia reproduktif antara 20_35 tahun) (Pangesti & Astuti, 2022). Nyeri punggung sering dialami terutama pada trimester III karena banyaknya usia hamil pada usia 20-35 tahun (Rosita et al., 2022).

Menurut Manuaba, (2014), bahwa usia 20 – 35 tahun adalah usia yang ideal bagi wanita untuk hamil, karena pada rentan usia tersebut adalah usia sangat aman bagi Wanita hamil melahirkan serta merupakan kondisi yang baik dalam masa kesuburan. Hal ini selaras dengan studi penelitian (Resmi et al., 2017) bahwa usia > 35 tahun adalah usia yang rentan untuk mengalami nyeri punggung yang dikeluhkan sebagian besar ibu hamil yang disebabkan berubahnya neurofisiologis dan persepsi sensor stimulus akan mengalami penurunan serta ambang

Hasil uji beda *Wicoxon signed rank* tets pemberian *treatment* Pengaruh *Childpose* (Balasana) Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Di Puskesmas Kediri 1 menunjukkan adanya signifikansi penurunan tingkat nyeri yang dibuktikan dengan peroleh kemaknaan $p=0,000 < \alpha$ (0,05). Sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada Pengaruh *Childpose* (Balasana) Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kediri 1 secara signifikan.

nyeri akan mengalami peningkatan. penelitian ini didukung juga oleh penelitian (Astri, 2019) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil dimana telah dinyatakan adanya korelasi yang terjadi antara usia dan nyeri pada punggung dengan rentan usia > 35 tahun yang mengakibatkan terjadinya degenerasi pada jaringan yang mengakibatkan stabilitas yang terjadi pada tulang serta otot menjadi berkurang. Nyeri punggung bagian bawah diakibatkan adanya penurunan elastisitas yang terjadi pada tulang karena disebabkan usia yang semakin tua sehingga sangat tinggi resiko.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tabel 2 yang mengacu pada Pendidikan, sebanyak 14 responden (45,7%) dengan Pendidikan SMA adalah yang tertinggi, dan Pendidikan SD adalah jumlah terendah yaitu sebanyak 1 responden (3,3%). Mengacu pada undang-undang tentang sistem Pendidikan Nasional (2003) jenjang Pendidikan Nasional dibagi tiga yaitu mulai terbawah Pendidikan Dasar, Pendidikan menengah, dan teratas Pendidikan tinggi, jenjang Pendidikan teratas sudah melangkahi Pendidikan Dasar. Tinggi rendahnya pengetahuan seseorang dapat dinilai berdasarkan jenjang Pendidikan yang ditempuhnya, sehingga Pendidikan yang rendah menyebabkan seseorang akan sulit dalam menghadapi serta memecahkan masalah (Oktavia, 2019). Orang dengan latar belakang Pendidikan yang tinggia memudahkan seseorang tersebut dalam menerima berbagai informasi sehingga bertambahnya pengetahuan yang dimilikinya

maka ibu hamil akan melakukan kegiatan yang positif serta bermanfaat bagi dirinya selama masa kehamilannya yaitu rutin

Salah satu faktor yang mempengaruhi Yoga selama kehamilan adalah Pendidikan. Karena Pendidikan yang tinggi menyebabkan seseorang dengan mudah dan mampu dalam hal berpandangan luas ke depan dan lebih mudah menyerap informasi, ide dan tata cara menghadapi kehidupan baru (Lichayati & Kartikasari, 2016).

Penelitian dari (Septiani, 2020) telah mendukung hal tersebut dimana terdapat hubungan variabel jenjang Pendidikan seseorang dengan nyeri punggung. Karena tinggi rendahnya Pendidikan seseorang akan menentukan cara berpikir seseorang tersebut dalam membentuk kemampuan untuk mendalami factor-faktor yang berhubungan dengan penyakit dan menjaga lebih mampu dalam hal menjaga kesehatannya. Penelitian oleh (Amalia et al., 2020) menunjukan tingkat mayoritas Pendidikan tertinggi yaitu SMA sebanyak 36,7%, dimana jenjang Pendidikan seseorang menentukan kemampuan untuk memahami factor-faktor yang berhubungan dengan penyakit untuk menjaga kesehatan.

Distribusi frekuensi yang mengacu pada tabel pekerjaan sebanyak 30 responden dan 8 responden yang bekerja (26,7%) sedangkan 22 responden (73,3%) yang tidak bekerja. Bekerja atau tidaknya seseorang tentu berbeda bagi yang mengalami nyeri punggung. Kegiatan yang bervariasi kerap dilakukan oleh ibu rumah tangga, bahkan dengan kondisi sedang hamil tetap melakukan kegiatan sehari-hari, hal ini tentu dapat menjadi pencetus nyeri punggung, karena banyak kegiatan rumah tangga yang membutuhkan berdiri dalam waktu yang tidak sebentar, termasuk dalam mengangkat beban yang berlebihan sehingga kegiatan ini perlu dihindari selama hamil (Aini, 2016). Karena beban yang berlebihan sedangkan saat kondisi

mengikuti senam hamil baik di fasilitas Kesehatan maupun di rumah (Yunarsih, 2017).

tubuh yang berat serta posisi tubuh yang tidak tepat saat melakukan kegiatan tersebut, juga membatasi waktu untuk berolahraga (Rafika, 2018). Banyak kegiatan ibu rumah tangga yang membuat badan letih seperti mencuci dan mengurus anak, menurut (Yanti et al., 2020) hal ini dapat memperburuk kondisi nyeri serta menyebabkan rasa nyeri yang semakin buruk dan menurunkan mekanisme coping, sedangkan depresi dapat menyebabkan respon pada nyeri semakin meningkat.

Penelitian oleh (Omoke et al., 2021) menyatakan berbagai macam kegiatan rumah tangga seperti membersihkan rumah, menyapu, mengepel, dan membawa air, mengurus anak dan sebagainya biasanya akan memperberat kerja punggung bagian bawah dan dengan berubahnya beban terhadap tubuh selama kehamilan akan semakin memperburuk low back pain. Hal ini didukung penelitian oleh (Nugraha et al., 2020) yang menunjukan bahwa kegiatan ibu hamil pada posisi berdiri lebih banyak selama lebih 8 jam adalah salah satu faktor resiko nyeri punggung (Oktavia, 2019) nyeri pada punggung yang dialami oleh ibu hamil disebabkan karena banyaknya kegiatan fisik yang berlebihan. Ketika ibu hamil sedang melakukan kegiatan fisik yang berat yaitu saat mengurus rumah tangga dan kurangnya waktu istirahat. Penelitian oleh (Saudia & Sari, 2018) juga mendukung hal tersebut bahwa nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil mayoritasnya adalah kelompok ibu rumah tangga yaitu sebanyak 57%. Sehingga sangat disarankan bagi ibu hamil agar dapat mengurangi pekerjaan rumah tangganya, hal ini juga perlu adanya support dari suami atau dari lingkungan dimana tempat ibu hamil tinggal sehingga sangat penting menjaga ibu hamil tetap tenang saat masa kehamilannya.

2. Tingkat Nyeri Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Yoga Childpose

Adapun hasil penelitian berdasarkan tabel 2 yang diperoleh dari 30 responden sebelum melakukan childpose diperoleh bahwa dari 17 responden (56,7%) dengan tingkat nyeri sedang lebih banyak apabila dibandingkan dengan 9 responden (30,0%) dengan tingkat nyeri berat. Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil Sebagian besar kurangnya

pengetahuan terhadap cara mengurangi nyeri punggung dan minimnya pengetahuan tentang penyebab nyeri punggung Selama kehamilan. Perubahan hormonal penyebab terjadinya nyeri punggung sehingga pada jaringan lunak akan mengalami perubahan yang mengakibatkan terjadinya penurunan fleksibilitas dan elastisitas pada otot. Prenatal yoga dengan gerakan childpose dapat dijadikan olahraga ringan untuk mengatasinya, dimana gerakan tersebut mampu

mengurangi nyeri punggung dan membantu meningkatkan kualitas hidup dan mengantisipasi hal yang lebih buruk menjelang persalinan (Kusumawati & Jayanti, 2018).

Penelitian oleh (Afwa, 2023) sesuai dengan penelitian tersebut tentang pengaruh Prenatal Yoga terhadap nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Wulan Singapur Kertasura mempengaruhi nyeri punggung Ibu hamil. Penelitian oleh (Rejeki & Fitriani, 2019) Tentang Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa tegal. Dimana dalam penelitiannya ditemukan penurunan intensitas nyeri punggung setelah melakukan yoga prenatal pada ibu hamil Trimester II dan III.

3. Tingkat Nyeri Ibu Hamil Setelah Dilakukan Yoga *Childpose*

Hasil penelitian berdasarkan tabel 3 dari 30 responden setelah diberikan perlakuan menunjukan bahwa perbandingan lebih banyak ibu hamil yang mengalami nyeri ringan sejumlah 18 responden (60,0%) dengan nyeri tingkat sedang sejumlah 5 responden (16,7%). Penelitian oleh (Rosita et al., 2022) sejalan dengan penelitian tersebut. Hasil penelitian ditemukan prenatal yoga yang diikuti oleh ibu hamil dengan tingkat nyeri punggung pada trimester III dengan jumlah yang diikuti 20 responden, sebanyak 12(60%) responden ditemukan mengalami (1-3) nyeri ringan, dan 2 responden (10%) dari 7-9 nyeri berat. Area lumbosakral merupakan tempat terjadinya nyeri punggung pada bagian bawah. Pertambahan usia kehamilan sangat mempengaruhi meningkatnya intensitas nyeri punggung bawah hal ini disebabkan adanya pergeseran pusat gravitasi pada Wanita dan pada bentuk tubuhnya. Berat uterus yang membesar mempengaruhi perubahan perubahan tersebut. Kegiatan yang berat seperti angkat beban, membungkuk berlebihan dan tanpa istirahat mempengaruhi nyeri punggung tersebut. Hal ini akan memperparah keadaan ibu yang sedang hamil sehingga menjadi kelelahan, diperlukan Teknik dalam melakukan aktifitas angkat berat tersebut untuk menghindari otot tipe ini terjadi perenggangan. (Fitriani, 2019).

4. Pengaruh *Childpose* (Balasana) Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Pengaruh penyuluhan berdasarkan tabel 4 dengan Gerakan *Childpose* (Balasana) untuk mengurangi nyeri pada punggung ibu hamil menginjak trimester III yaitu dengan menggunakan aplikasi SPSS dengan uji statistik *Wilcoxon signed rank test* didapatkan kemaknaan $p = 0,00 < \alpha 0,05$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil yang ditemukan adalah *non probability* $p > \alpha (0,05)$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dan sebaliknya jika $p < \alpha$, maka H_0 ditolak H_a diterima, pada tabel 5.6 ada pengaruh pengaruh *Childpose* (Balasana) pada Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil yang menginjak Trimester III. Hal ini dapat dilihat dari nilai kemaknaan yang dihasilkan *Wilcoxon signed rank test* yaitu $p = 0,00$ dengan $\alpha (0,05)$. Oleh karena *non probability* dalam penelitian ini $p < \alpha (0,05)$, maka hipotesis *alternative* dalam penelitian ini mengansumsikan terdapatnya pengaruh *Childpose* (Balasana) Terhadap Pengurangan Ibu hamil dengan nyeri punggung secara signifikan.

Hasil penelitian dari 30 responden setelah diberikan perlakuan bahwa sebanyak 18 responden (60,0%) dengan tingkatan nyeri ringan lebih banyak jika dibandingkan dengan 5 responden (16,7%) dengan tingkatan nyeri sedang.

Kebanyakan ibu hamil akan merasakan nyeri punggung yang mengakibatkan rasa tidak nyaman. nyeri punggung diakibatkan karena adanya tekanan pada otot bagian punggung ataupun pergeseran yang terjadi pada bagian tulang punggung sehingga tentu hal ini akan mengakibatkan sendi menjadi tertekan. Uterus yang semakin lama semakin membesar maka akan terjadi perpindahan pada pusat gravitasi ke arah depan. Sehingga hal ini mengharuskan ibu hamil untuk menyesuaikan posisi berdirinya. Lengkung lembur (*lordosis*) akan dipicu akibat adanya perubahan ini dan lengkung kompensasi pada *spinalis torak* (*kifosis*). Pada bulan keempat akan muncul mekanisme semacam ini dan selama masa kehamilan, dan akan terus berlangsung selama 12 minggu setelah ibu hamil menyelesaikan persalinannya.

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk mengantisipasi dan bentuk pencegahan atau penanganan terjadinya nyeri punggung. Yoga dengan gerakan childpose adalah salah satu gerakan yang mampu meringankan ketidaknyamanan yang disebabkan nyeri punggung tersebut. (Rejeki & Fitriani, 2019) hormone -hormon dalam tubuh juga turut andil sebagai pencetus penyebab terjadinya nyeri punggung seperti hormon estrogen dan progesterone yang mengakibatkan sendi mengendur, ikatan tulang dan otot dipinggul (Amphalaza, 2019).

penelitian sebelumnya sejalan dan selaras yang membahas tentang pengobatan alternatif dan komplementer merupakan terapi yang disarankan untuk meringankan nyeri pada punggung untuk kehamilan adalah pijat (61,4%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%) dan chiropractic (36,6%). Latihan nafas dan peregangan merupakan bagian dan salah satu gerakan childpose. Nyeri punggung diakibatkan karena adanya ketidakseimbangan yang dialami oleh ibu hamil. Diperlukan sedikit penekanan untuk meregangkan dengan lembut sehingga otot menjadi seimbang dan fleksibilitas akan membuat kenyamanan dan merelaksasi otot selama kehamilan (Wahyuni et al., 2023). Hasil penelitian yang dilakukan (Hakiki & Widiyastuti, 2023) prenatal yoga lebih efektif untuk meringankan nyeri punggung pada ibu hamil yang menginjak usia trimester ke III, dan dinyatakan terdapat efektifitas yang konsisten dan signifikan

yang disebabkan perbedaan efektifitas antara pemberian senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung.

Setelah penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa ibu hamil trimester III yang melakukan Gerakan childpose dengan ibu hamil yang tidak melakukan Gerakan childpose ditemukan perbedaan yang bermakna. Bahwa ibu hamil yang melakukan Gerakan – Gerakan childpose tidak hanya bermanfaat bagi kekuatan otot selama hamil, tetapi Gerakan tersebut juga sangat bermanfaat dan membantu memperoleh bentuk tubuh yang ideal yang dimana hal tersebut akan mampu mengurangi nyeri pada punggung yang dirasakan dan dialami oleh ibu hamil trimester III serta memberikan kenyamanan pada ibu hamil dalam melakukan kegiatannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh Pengaruh *Childpose* (Balasana) Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kediri 1 dimana nilai $p < 0,05$.

Ibu hamil disarankan untuk lebih aktif mencari informasi terbaru untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan selama hamil yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan janin.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri ibu hamil selama masa kehamilan dan dapat mengambil responden yang lebih banyak dari penelitian sebelumnya

DAFTAR PUSTAKA

- Afwa, Nur Azizah Rozaqi, A. (2023). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III DI PMB Wulan Singopuran Kartasura*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Aini, L. . (2016). *Perbedaan Massage Effleurage Dan Nyeri Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*, *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14744>
- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31>

- Amalia, N. S., Widyana, E. D., & Pratamaningtyas, S. (2022). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Menstruasi pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.30602/jkk.v8i1.1003>
- Amphalaza, A. A. A. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III*” *Universitas Negeri Semarang*.
- Anggraika, P., Apriany, A., Pujiana, D., & Medika, A. (2019). Hubungan Posisi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain

- (Lbp) Pada Pegawai Stikes. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.227>
- Astri, W. Y. (2019). *Gambaran Keluhan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur*.
- Dewi, A. D. C., Nurbaiti, M., Surahmat, R., & Putinah, P. (2021). Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Masa Pandemi Covid 19 Di Rsud Ibnu Sutowo Baturaja. *Jurnal Smart Keperawatan*, 8(1), 64–69. [KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI MASA PANDEMI COVID 19 DI RSUD IBNU SUTOWO BATURAJA | Nurbaiti | Jurnal Smart Keperawatan \(stikesyahoedsmg.ac.id\)](https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.227)
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(2), 134–140. [PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III | Jurnal Maternitas Aisyah \(JAMAN AISYAH\) \(aisyahuniversity.ac.id\)](https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.227)
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Hakiki, M., & Widiyastuti, N. E. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(1), 20–25. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i1.329>
- Husin, D. F. (2014). Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. In *Segong Seto* (cetakan 1, Vol. 1, Issue 1). Sagung seto.
- IASP. (2020). *IASP (International Association for Study of Pain)*. Revised Definition of Pain.
- Kusumawati, W., & Jayanti, Y. D. (2018). Efek Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron. *Prosiding SNasPPM*, 3(1), 266–269.
- Lichayati, I., & Kartikasari, R. I. (2016). *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. 19(5), 1–23.
- Manuaba. (2014). *Ilmu Kebidanan, Penyakit kandungan dan KB*. Jakarta. EGC.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47–53.
- Merdekawati, D., Dasuki, D., & Melany, H. (2019). Perbandingan validitas skala ukur nyeri VAS dan NRS terhadap penilaian nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 114–121.
- Nugraha, F. R., Respati, T., & Rachmi, A. (2020). Faktor Risiko nyeri Punggung Bawah pada ibu rumah tangga. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains (JIKS)*.
- Oktavia, L. D. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Pada Kehamilan Di Wilayah Kerja Polindes Tanjung Gunungtahun 2018. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 6(2), 63–68.
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 39(1).
- Pangesti, C. B., & Astuti, H. P. (2022). Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III. *Jurnal Kebidanan*, 1–12.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86–92.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 72–92.
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati, R. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10.
- Rosita, D. S., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga

- Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Advance Nursing and Health*, 6(2), 19–24. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4344> Diakses pada tanggal 28 januari 2024
- Ruliati, R. (2019). PENANGANAN NYERI PINGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III (Studi di PMB Lilis Suryawati SST., M. Kes) Handling Of Back Pain In pregnant Trimester Third Study At MB Lilis Suryawati, SSt., M. Kes District Jombang. *Well Being Jurnal Kesehatan STIKES Bahrul Ulum*, 4(1), 47–54.
- Saudia, B. E. P., & Sari, O. N. K. (2018). A Difference On The Effectiveness Of Endorphin Massage With Warm Compress Therapy To Decrease Mother's Back Pain During Third Trimester Of Pregnancy At All Public Health Center In Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(1), 23–29.
- Septiani, E. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri. *Lentera Perawat*, 1(1), 37–42.
- Sonmezer, E., Özköslü, M. A., & Yosmaoğlu, H. B. (2021). The effects of clinical pilates exercises on functional disability, pain, quality of life and lumbopelvic stabilization in pregnant women with low back pain: A randomized controlled study. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 34, 69–76. <https://doi.org/10.3233/BMR-191810>
- Wahyuni, I., Kirana, D. N., & Hayati, S. (2023). Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Primi Gravida Dalam Menghadapi Persalinan. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 129–137.
- Yanti, Y., Warongan, A. W., & Rayasari, F. (2020). Pengaruh Swiss Ball Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Low Back Pain. *Syntax Literate*, 5(4), 207–212.
- Yunarsih, N. (2017). Hubungan Karakteristik dan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Senam Hamil pada Ibu Hamil di Wilayah Banten Girang Kota Serang. *Faletehan Health Journal*, 4(3), 194–200.