

Aplikasi senam yoga pada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil

Fara Millinia Suwares, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Profesi Ners Universitas Malahayati

Korespondensi: Aryanti Wardiyah. *Email: aryanti@nmalahayati.ac.id

Abstract

Background: The gestation period lasts 280 days (40 weeks or 9 months and 10 days) from conception to the birth of the fetus, counting from the first day of the last menstruation. Data obtained from Riskesdas in 2021 shows that pregnant women who do K4 are 82.1% in Lampung and the proportion of first referral health facilities when experiencing pregnancy complications is 6.9% at the Puskesmas. The results of the pre-survey conducted at the Klinik dr. Eliza, Sp. OG Metro City To 10 respondents of third trimester pregnant women, it was found that all third trimester pregnant women experienced serious back pain, so that they sometimes complained of pain and shortness of breath due to an increasingly enlarged stomach. Providing relaxation in the form of massage effluage and deep breathing relaxation techniques is still rarely done by midwives and families.

Purpose: To provide nursing care to third trimester pregnant women with lower back pain through the provision of prenatal yoga therapy at the Klinik dr. Eliza, Sp. OG Metro City in 2023.

Method: This type of research uses descriptive qualitative research, this research uses descriptive research methods in the form of case studies with the Nursing Care approach, which includes assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation.

Results: The decrease in the level of low back pain in pregnant women occurs due to the movements performed during prenatal yoga.

Conclusion: There is an effect of applying yoga exercises to third trimester pregnant women with a decrease in back pain.

Keywords: Lower Back Pain; Prenatal Yoga Therapy; Pregnant Women

Pendahuluan: Masa kehamilan berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 10 hari) dari konsepsi sampai lahirnya janin dihitung dari hari pertama haid terakhir. Data yang diperoleh dari Riskesdas pada tahun 2021 menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan K4 sebanyak 82,1 % di Lampung dan proporsi fasilitas kesehatan tempat rujukan pertama saat mengalami komplikasi kehamilan 6,9 % di Puskesmas. Hasil prasurvey yang dilakukan di Klinik Praktik dr. Eliza, Sp. OG Kota Metro Kepada 10 responden ibu hamil TM III, didapat keseluruhan ibu hamil TM III mengalami nyeri punggung yang serius, hingga terkadang mengeluh kesakitan dan sesak akibat dorongan perut yang semakin membesar. Pemberian relaksasi berupa massage *effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam masih jarang dilakukan oleh bidan dan keluarga.

Tujuan: Memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil TM III dengan nyeri punggung bagian bawah melalui pemberian terapi prenatal yoga di Klinik Praktik dr. Eliza, Sp. OG Kota Metro Tahun 2023

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif, penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan Asuhan Keperawatan, yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Hasil: Penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi akibat gerakan-gerakan yang dilakukan selama prenatal yoga.

Simpulan: Terdapat pengaruh penerapan senam yoga pada ibu hamil TM III dengan penurunan nyeri punggung

Kata Kunci: Nyeri Punggung Bagian Bawah; Terapi Prenatal Yoga; Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Mantle melaporkan

bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard et al melaporkan nyeri punggung yang signifikan. Sejumlah penelitian yang dilakukan di Provinsi Lampung

Aplikasi senam yoga pada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil

mengenai nyeri punggung bawah terkait kehamilan sekitar 25% sampai 90%, sebagian besar penelitian memperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan menderita nyeri punggung bawah. Sepertiga dari mereka akan menderita nyeri hebat, yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. 80% wanita hamil yang menderita nyeri punggung saat hamil mengatakan bahwa kondisi tersebut mempengaruhi rutinitas sehari-hari mereka dan 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat bekerja (Damayanti, Anggraini, Sari, & Ermasari, 2023).

Banyak pilihan pengobatan untuk mengurangi intervensi medis saat mengalami nyeri punggung bawah (Larasati, & Wibowo, 2012). dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi seperti senam hamil, yoga, sering istirahat, olahraga, kompres air hangat, kinesiotalping, pijat, akupunktur, Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS), aromaterapi, relaksasi, dan herbal. Kadang obat seperti acetaminophen juga digunakan (Maulana, 2008).

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan adalah dengan melakukan aktifitas penunjang yakni olahraga selama kehamilan salah satunya yaitu senam yoga (Miana, Evrianasari, & Anggraini, 2002). Yoga dalam kehamilan menggambarkan postur khusus dan teknik-teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Yoga merupakan sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh (Nurarif & Kusuma, 2015).

Melakukan olahraga yoga dapat melenturkan otot punggung, dapat memperlancar peredaran darah tubuh, karena dengan melakukan pose-pose yoga dapat merangsang otot-otot pada punggung. Saat melakukan senam yoga selama kehamilan dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada otot-otot, dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamentum panggul, pinggul dan otot kaki sehingga membantu mengurangi rasa nyeri pada low back pain dan saat senam yoga merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin dimana hormon endorfin disini memicu rasa nyaman, senang dan bahagia yang diproduksi oleh sistem saraf pusat dan kelenjar

hipofisis. Hormon endorfin berfungsi untuk meredakan nyeri karena hormon tersebut dapat memblokir reseptor opioid yang terdapat pada sel-sel syaraf yang pada akhirnya akan menyebabkan terganggunya penghantar sinyal rasa sakit (Purnamasari, 2019).

METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan Asuhan Keperawatan, yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Serta studi kasus ini adalah untuk mengeksplorasi Asuhan Keperawatan pada ibu hamil TM III dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman nyeri dan dilakukan tindakan relaksasi serta latihan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei Tahun 2023. Pendekatan pada penulisan laporan tugas akhir berfokus pada Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil TM III Dengan Nyeri Punggung Bagian Bawah Melalui Pemberian Terapi Prenatal Yoga. kriteria sampel dalam penulisan laporan tugas akhir sebagai subyek asuhan keperawatan: Mengikuti kelas hamil Yoga Di Klinik Praktik dr. Eliza, Sp. OG Kota Metro Tahun 2023, klien mengalami masalah nyeri punggung bawah pada kehamilan TM III, memiliki rekam medik lengkap dalam register klinik, pasien bersedia dijadikan sampel, dan menerima asuhan keperawatan oleh penulis, yang dituangkan dalam surat persetujuan (*informed consent*).

Pengumpulan data adalah tahap awal proses keperawatan untuk mengumpulkan informasi tentang klien yang dilakukan secara sistematis sehingga dapat menentukan masalah-masalah serta kebutuhan keperawatan klien. Informasi awal ini selanjutnya digunakan untuk menentukan diagnosis keperawatan, merencanakan asuhan keperawatan serta tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah-masalah klien. Pada asuhan keperawatan klien dengan nyeri pinggang akan menggunakan beberapa alat ukur untuk mengukur seperti: tensi meter, pita sentimeter, timbangan berat badan, stetoskop, jam tangan, skala nyeri numerik kemudian setelah dilakukan pengukuran pada klien hasil dicatat ke dalam format asuhan

Fara Millinia Suwares, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Profesi Ners Universitas Malahayati

Korespondensi: Aryanti Wardiyah. *Email: aryanti@nmalahayati.ac.id

Aplikasi senam yoga pada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil

keperawatan individu. Teknik pengumpulan data secara wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pemberian terapi, dan evaluasi.

HASIL

Pengkajian

Kasus 1

Ny. A, berumur 32 tahun, bekerja sebagai PNS, dengan riwayat paritas G2P1A0, Saat di lakukan pengkajian pada tanggal 02 Juni 2023 Pukul 10.00 ibu hamil TM III, paritas multigravida G2P1A0, BB 65kg TB 159cm pekerjaan ibu sebagai PNS, ibu hamil dengan usia kandungan 37 minggu mengeluhkan nyeri punggung bawah menjalar ke area bokong dengan skala nyeri 6, Klien mengeluhkan nyeri punggung dan mengganggu aktivitas hingga istirahat.

Kasus 2

Ny. V berusia 29 tahun, bekerja sebagai apoteker, memiliki riwayat paritas G1P0A0, Saat di lakukan pengkajian pada tanggal 02 Juni 2023 Pukul 10.30 ibu hamil TM III, paritas primipara G1P0A0, BB 69kg TB 160cm pekerjaan ibu sebagai Apoteker, ibu hamil dengan usia kandungan 36 minggu mengeluhkan nyeri punggung bawah dan diperberat apabila ibu melakukan aktivitas, pengukuran nyeri dengan skala nyeri 6, Klien mengeluhkan nyeri punggung dan mengganggu aktivitas hingga istirahat.

Diagnosa dan intervensi

Dari hasil pengkajian responden 1 dan 2 didapatkan diagnosa Gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan perubahan struktur tulang dan berat badan ibu hamil TM III, ditandai dengan responden 1 Klien mengatakan nyeri punggung bagian bawah, klien mengatakan nyeri sudah mulai dirasakan saat memasuki usia kandungan 35 minggu, klien mengatakan nyeri terasa berat apabila beraktifitas, Keadaan umum klien baik, klien tampak menahan nyeri, skala nyeri 6, BB: 65Kg, RR: 22 x/ menit, TD: 110/180 mmHg, Nadi: 96x/menit, suhu: 36,8°C. Responden 2 ditandai dengan Klien mengatakan nyeri punggung bagian bawah, klien mengatakan nyeri terasa berat apabila beraktifitas Keadaan umum klien baik, Klien tampak menahan nyeri, skala nyeri 6, BB:

69Kg, RR: 24 x/ menit , TD: 120/80 mmHg , Nadi: 98x/menit, Suhu: 37,2°C.

Berdasarkan masalah keperawatan yang di alami klin Ny. A dan Ny. V dengan diagnosa yang sama yaitu Gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan perubahan struktur tulang dan berat badan ibu hamil TM III, maka penulis mengajarkan aplikasi senam yoga pada penurunan nyeri punggung ibu hamil selama 3 hari berturut turut dengan tujuan diharapkan setelah diberikan aplikasi senam yoga pada ibu hamil masalah nyeri berkurang. Kemudian memberikan lembar observasi skala nyeri NRS kepada klien untuk mengetahui adakah perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan aplikasi senam yoga untuk ibu hamil.

Implementasi kasus

Kasus 1

Tindakan keperawatan untuk diagnosa keperawatan Gangguan rasa nyaman nyeri bd perubahan berat badan dan beban muskuloskeletal ibu hamil TM III, sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar inform consent untuk responden, (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan untuk keikutsertaan sebagai responden. Pengkajian Ny. A, berumur 32 tahun, bekerja sebagai PNS, dengan riwayat paritas G2P1A0, Saat di lakukan pengkajian pada tanggal 02 Juni 2023 Pukul 10.00 ibu hamil TM III, paritas multigravida G2P1A0, BB 65kg TB 159cm pekerjaan ibu sebagai PNS, ibu hamil dengan usia kandungan 37 minggu mengeluhkan nyeri punggung bawah menjalar ke area bokong dengan skala nyeri 6, Klien mengeluhkan nyeri punggung dan mengganggu aktivitas hingga istirahat, Klien mengatakan nyeri punggung bagian bawah, klien mengatakan nyeri sudah mulai dirasakan saat memasuki usia kandungan 35 minggu, klien mengatakan nyeri terasa berat apabila beraktifitas, Keadaan umum klien baik, klien tampak menahan nyeri, skala nyeri 6, BB: 65Kg, RR: 22 x/ menit, TD: 110/180 mmHg, Nadi: 96x/menit, suhu: 36,8°C. Setelah melakukan pengkajian dengan memberikan lembar skala nyeri NRS didapatkan hasil skala nyeri 6.

Implementasi hari ke 2 dilakukan pada tanggal 11 mei 2023, Mengkaji Tanda-tanda vital, mengkaji skala nyeri, membatasi aktivitas, memberikan posisi

Fara Millinia Suwares, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Profesi Ners Universitas Malahayati

Korespondensi: Aryanti Wardiyah. *Email: aryanti@nmalahayati.ac.id

Aplikasi senam yoga pada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil

nyaman, menganjurkan teknik relaksasi napas dalam, memberi informasi tentang informasi nyeri seperti penyebab, berapa lama nyeri akan berkurang dan antisipasi ketidaknyamanan dari prosedur, mengajarkan gerakan yoga prenatal, Setelah melakukan aplikasi senam yoga pada ibu hamil, klien mengatakan nyeri terasa berkurang, dan tampak rileks, skala nyeri yang dirasakan setelah melakukan aplikasi senam yoga pada ibu hamil berkurang menjadi 4 dengan memberikan lembar skala nyeri NRS.

Implementasi hari ke 3 dilakukan tanggal 12 Mei 2023, Mengkaji Tanda-tanda vital, mengkaji skala nyeri, membatasi aktivitas, memberikan posisi nyaman, menganjurkan teknik relaksasi napas dalam, memberi informasi tentang informasi nyeri seperti penyebab, berapa lama nyeri akan berkurang dan antisipasi ketidaknyamanan dari prosedur, mengajarkan gerakan yoga prenatal, Setelah melakukan aplikasi senam yoga pada ibu hamil, klien mengatakan nyeri terasa berkurang, dan tampak rileks, skala nyeri yang dirasakan setelah melakukan aplikasi senam yoga pada ibu hamil berkurang menjadi 2 dengan memberikan lembar skala nyeri NRS.

Kasus 2

Tindakan keperawatan untuk diagnosa keperawatan Gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan perubahan berat badan dan beban muskuloskeletal ibu hamil TM III, sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar informed consent untuk responden, (lembar persetujuan sebagai responden) sebagai persetujuan untuk keikutsertaan sebagai responden. Pengkajian Ny. V berusia 29 tahun, bekerja sebagai apoteker, memiliki riwayat paritas G1P0A0, Saat dilakukan pengkajian pada tanggal 02 Juni 2023 Pukul 10.30 ibu hamil TM III, paritas primipara G1P0A0, BB 69kg TB 160cm pekerjaan ibu sebagai Apoteker, ibu hamil dengan usia kandungan 36 minggu mengeluhkan nyeri punggung bawah dan diperberat apabila ibu melakukan aktivitas, pengukuran nyeri dengan skala nyeri 6, Klien mengeluhkan nyeri punggung dan mengganggu aktivitas hingga istirahat. ditandai dengan Klien mengatakan nyeri punggung bagian bawah, klien mengatakan nyeri terasa berat apabila beraktifitas. Keadaan umum klien baik, Klien tampak menahan

nyeri, skala nyeri 6, BB: 69Kg, RR: 24 x/ menit, TD: 120/80 mmHg, Nadi: 98x/menit, Suhu: 37,2°C. Setelah melakukan pengkajian dengan memberikan lembar skala nyeri NRS didapatkan hasil skala nyeri 6.

Implementasi hari ke 2 dilakukan pada tanggal 11 Mei 2023, Mengkaji Tanda-tanda vital, mengkaji skala nyeri, membatasi aktivitas, memberikan posisi nyaman, menganjurkan teknik relaksasi napas dalam, memberi informasi tentang informasi nyeri seperti penyebab, berapa lama nyeri akan berkurang dan antisipasi ketidaknyamanan dari prosedur, mengajarkan gerakan yoga prenatal, Setelah melakukan aplikasi senam yoga pada ibu hamil, klien mengatakan nyeri terasa berkurang, dan tampak rileks, skala nyeri yang dirasakan setelah melakukan aplikasi senam yoga pada ibu hamil berkurang menjadi 4 dengan memberikan lembar skala nyeri NRS.

Implementasi hari ke 3 dilakukan tanggal 12 Mei 2023, Mengkaji Tanda-tanda vital, mengkaji skala nyeri, membatasi aktivitas, memberikan posisi nyaman, menganjurkan teknik relaksasi napas dalam, memberi informasi tentang informasi nyeri seperti penyebab, berapa lama nyeri akan berkurang dan antisipasi ketidaknyamanan dari prosedur, mengajarkan gerakan yoga prenatal, Setelah melakukan aplikasi senam yoga pada ibu hamil, klien mengatakan nyeri terasa berkurang, dan tampak rileks, skala nyeri yang dirasakan setelah melakukan aplikasi senam yoga pada ibu hamil berkurang menjadi 2 dengan memberikan lembar skala nyeri NRS.

PEMBAHASAN

Pengkajian

Dari hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. A, Ny. V, didapatkan nyeri punggung bawah. Saat pengkajian didapatkan keluhan utama pada Ny. A, Ny. A adalah pasien mengatakan Nyeri pada pinggangnya. P (*Provocate*) atau penyebab dimana nyeri akan semakin terasa apabila ibu banyak melakukan aktivitas, Q (*Quality*) kualitas yang dirasakan pada ibu hamil Trimester III seperti ditusuk-tusuk, R (*Region*) penyebaran nyeri pada daerah punggung bagian bawah dan menyebar pada area bokong hingga pinggul, S (*Severity*) keparahan yang dirasakan dapat diukur dengan skala verbal deskriptif dibuktikan dengan nilai nyeri 6 dan 6. T (*Time*) waktu yang

Fara Millinia Suwares, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Profesi Ners Universitas Malahayati

Korespondensi: Aryanti Wardiyah. *Email: aryanti@nmalahayati.ac.id

dirasakan apabila ibu kurang beristirahat dan hilang timbul.

Hal ini fisiologis sesuai dengan teori sebelumnya perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester III didapatkan tidak ada oedema pada muka, seklera putih, konjungtiva merah muda, tidak ada pembesaran kelenjar limfe dan teroid, tidak ada bendungan vena jugularis, puting susu menonjol, dan terjadi pembesaran membujur pada abdomen. hal ini tidak menunjukkan tanda-tanda terjadinya patologi kehamilan.

Menurut penulis nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung di masa lalu. Nyeri punggung sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Ibu hamil mencondongkan perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang menimbulkan rasa nyeri (Renaningtyas, Sucipto, & Chikmah, 2015).

Nyeri punggung bawah disebut sebagai nyeri lumbosakral. Sakit punggung adalah kondisi umum, dan wanita hamil mungkin memiliki riwayat sakit punggung. Nyeri punggung bawah mungkin dirasakan untuk pertama kalinya selama kehamilan. Nyeri punggung sangat umum selama kehamilan sehingga diklasifikasikan sebagai gangguan ringan. Wanita hamil memiringkan perut mereka, yang menambah lekukan pinggang dan menyebabkan rasa sakit. Menurut peneliti nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan sehingga bisa menimbulkan kelelahan, yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian pinggang. selain itu perut ibu yang semakin hari semakin besar juga memengaruhi terjadinya nyeri pinggang.

Diagnosa Keperawatan

Setelah proses pengumpulan data, dan analisa data sesuai dengan masalah yang ditentukan, maka penulis merumuskan diagnosa keperawatan berdasarkan data-data tersebut. Dari hasil analisa data maka di dapatkan diagnosa keperawatan yaitu: gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan perubahan struktur tulang dan berat badan ibu hamil TM III.

Fara Millinia Suwares, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Profesi Ners Universitas Malahayati

Korespondensi: Aryanti Wardiyah. *Email: aryanti@nmalahayati.ac.id

Menurut teori yang dikemukakan oleh sebelumnya Nyeri punggung bawah kehamilan adalah suatu sindroma klinis yang ditandai dengan gejala utama rasa nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tubuh bagian belakang dari rusuk terakhir sampai bagian pantat atau anus. Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan di atas bagian inferior gluteal.

Menurut pendapat penulis diagnosa keperawatan memberikan dasar-dasar pemilihan intervensi untuk mencapai hasil yang menjadi tanggung gugat perawat. Adapun persyaratan dari diagnosa keperawatan adalah perumusan harus jelas dan singkat dari respons klien terhadap situasi atau keadaan yang dihadapi, spesifik dan akurat, memberikan arahan pada asuhan keperawatan, dapat dilaksanakan oleh perawat dan mencerminkan keadaan kesehatan klien (Vitani, 2019).

Intervensi

Perencanaan keperawatan adalah penyusunan rencana tindakan keperawatan yang akan dilaksanakan untuk mengatasi masalah sesuai dengan diagnosis keperawatan yang telah ditentukan dengan tujuan terpenuhinya kebutuhan klien. Perencanaan keperawatan pada masalah gangguan rasa nyaman nyeri bd perubahan struktur tulang dan berat badan ibu hamil TM III berdasarkan penatalaksanaan nyeri menggunakan senam yoga prenatal.

Menurut peneliti sebelumnya latihan prenatal yoga merupakan salah satu jenis terapi pereda nyeri non farmakologis. Yoga adalah upaya praktis untuk menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang juga bermanfaat untuk mengembangkan postur yang kuat, membangun otot yang fleksibel dan kuat, serta memurnikan sistem saraf pusat di tulang belakang. Tujuan yoga adalah mempersiapkan fisik, mental, dan spiritual ibu hamil untuk proses persalinan. Ibu akan lebih percaya diri dan mendapatkan kepercayaan diri dalam menjalani persalinan yang lancar dan nyaman dengan persiapan yang matang. Jika senam yoga dilakukan dengan aturan dan sesuai dengan petunjuk akan dirasakan manfaat secara optimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya (Yani, & Wulandari, 2014).

Aplikasi senam yoga pada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil

Keteraturan melaksanakan prenatal yoga juga berpengaruh terhadap nyeri pinggang. Sehingga dianjurkan kepada ibu hamil untuk teratur dalam melaksanakan senam yoga tersebut untuk mendapatkan hasil yang optimal. Hal ini juga sejalan dengan teori bahwa yoga kehamilan dapat membantu mengatasi keluhan fisik secara umum seperti nyeri punggung, nyeri panggul, dan pembengkakan pada bagian tubuh. Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa yoga hamil dapat membawa keseimbangan pada berbagai aspek tubuh, pikiran, dan kepribadian, sehingga menghasilkan pengguna yang penuh energi, kekuatan, dan kejelasan tujuan hidup. Bila ibu hamil melakukannya setiap minggu selama kehamilannya, dapat membantu menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen otot panggul, pinggul, dan kaki, yang dapat membantu mengurangi rasa sakit saat persalinan dan memberikan ruang untuk kelahiran.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang berjudul “pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Prenatal yoga yang dikatakan secara teratur apabila dilakukan 2x dalam seminggu dengan waktu 30 menit adalah salah satu cara yang dapat mencegah dan mengurangi nyeri pinggang (Renaningtyas, et al, 2015).

Menurut pendapat penulis latihan yoga merupakan jenis modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Yoga prenatal dimaksudkan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses kelahiran. Ibu akan lebih percaya diri dan percaya diri untuk melahirkan dengan lancar dan nyaman jika mempersiapkannya dengan matang. Menurut peneliti berdasarkan teori dan penelitian terkait, yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dengan menggunakan teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dalam rangka merilekskan tubuh, menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggul, dan otot kaki.

Implementasi

Pelaksanaan tindakan yang perawat lakukan berdasarkan pada rencana keperawatan dari hasil kesepakatan yang di susun bersama klien. Pada Ny.

A, Ny. V didapatkan diagnosa gangguan rasa nyaman nyeri pada punggung bawah ibu hamil TM III bd perubahan struktur otot dan tulang.

Tindakan melakukan senam yoga pada asuhan keperawatan ini dilakukan sebanyak 3 kali perlakuan yang diadopsi oleh jurnal terdahulu yang dengan judul pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Variabel independen adalah Keteraturan prenatal gentle yoga dan variabel dependen adalah nyeri pinggang, metode pengumpulan data menggunakan data primer. Prenatal yoga yang dikatakan secara teratur apabila dilakukan 2x dalam seminggu dengan waktu 30 menit adalah salah satu cara yang dapat mencegah dan mengurangi nyeri pinggang.

Pada hari Selasa, 10 Mei 2023 dilakukan tindakan keperawatan pengukuran skala nyeri pada Ny. A, Ny. V, dengan hasil skala nyeri 6. Selanjutnya melakukan demonstrasi cara melakukan gerakan senam yoga selama nyeri berlangsung di kelas ibu hamil Klinik Praktik dr. Eliza, Sp. OG Kota Metro. Pelaksanaan tindakan keperawatan dimulai pada hari Rabu, 11 Mei 2023 dengan pemberian terapi senam yoga dan pengukuran skala nyeri pada Ny.A dan Ny.V dengan hasil skala nyeri 6. Pada hari Kamis, 12 Mei 2023 Ny.A dan Ny.V kembali diberikan terapi senam yoga dan pengukuran skala nyeri. Hasil pengukuran pada Ny.A dengan skala nyeri 4 dan Ny.V dengan skala nyeri 5. Pemberian terapi senam yoga dan pengukuran skala nyeri pada Ny.A dan Ny.V dilanjutkan pada hari Jum'at, 13 Mei 2023, Hasil pengukuran skala nyeri pada Ny.A adalah 2 dan Ny.V adalah 4. Kemudian pada hari Sabtu, 14 Mei 2023 peneliti kembali mengukur skala nyeri Ny.A dan Ny.V, hasil pengukuran pada Ny.A didapatkan skala nyeri 2 dan pada Ny.V didapatkan skala nyeri 4. Saat melakukan implementasi, perawat dalam melakukan perencanaan yang baik, dikarenakan adanya kerjasama yang baik dengan klien, dan di dukung dengan klien yang ingin bertanya, sehingga pelaksanaan tindakan dapat terlaksana dengan baik.

Evaluasi

Evaluasi dinilai berdasarkan perkembangan yang terjadi pada klien setelah dilakukan tindakan, mengacu

Fara Millinia Suwares, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Profesi Ners Universitas Malahayati

Korespondensi: Aryanti Wardiyah. *Email: aryanti@nmalahayati.ac.id

Aplikasi senam yoga pada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil

pada tujuan dan kriteria hasil yang telah ditentukan. Dalam mengevaluasi perkembangan klien, penulis menggunakan SOAP (*Subjektif, Objektif, Analisa, Planing*), sehingga dapat diketahui, masalah yang teratasi, masalah teratasi sebagian, dan masalah yang

belum teratasi. Keberhasilan dari asuhan keperawatan ini bukan hanya tergantung pada perawat dan melainkan dari partisipasi klien juga dukungan keluarga. Evaluasi dari diagnosa keperawatan keluarga mampu memahami masalah.

Tabel 1. Evaluasi Nyeri Punggung Bawah

Responden	Before 10 Mei 2023	Intervensi			After 14 Mei 2023	Selisih
		Hari 1 11 Mei 2023	Hari 2 12 Mei 2023	Hari 3 13 Mei 2023		
Ny.A	6	6	4	2	2	4
Ny.V	6	6	5	4	4	2

Pada tabel 1 dapat dilihat evaluasi nyeri pada tanggal 10 Mei 2023 sebelum diberikan intervensi senam yoga dengan skala nyeri 6 dan 6. hari pertama dengan skala nyeri 6 dan 6 yaitu ibu hamil mengalami nyeri sedang, pada hari ke dua skala nyeri mengalami perubahan yaitu skala 4 dan 5 yaitu ibu mengalami nyeri sedang, dan pada hari ke tiga mengalami perubahan yang signifikan dengan skala 2 yaitu ibu hamil mengalami penurunan menjadi skala nyeri ringan. Sedangkan pada responden yang tidak diberikan intervensi masih memiliki skor nyeri 4 yang artinya mengalami nyeri sedang.

Dari hasil analisa penurunan nyeri diatas penulis menyimpulkan penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi akibat gerakan-gerakan yang dilakukan selama prenatal yoga. Gerakan pemusatan perhatian (*centering*) dan pengaturan pola nafas (*pranayama*), ibu dapat memfokuskan pikiran dan bernafas dengan tenang dan nyaman sehingga meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh ibu dan janin. Selain itu, setelah melakukan prenatal yoga, terdapat penurunan kadar hormon cortisol. Hal tersebut menyebabkan ibu menjadi lebih relaks, dan tenang sehingga respon terhadap nyeri menurun.

Sesuai dengan teori sebelumnya yoga merupakan bentuk latihan pikiran dan tubuh yang meliputi sistem latihan peregangan dan postur (*asana*) yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan dalam (*pranayama*) dan meditasi. Yoga adalah latihan dengan gerak perlahan, disengaja, dan mudah dimodifikasi sehingga menjadikannya latihan yang

cocok untuk wanita hamil. Prenatal yoga di Indonesia diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional. Dalam pelaksanaannya yoga prenatal dapat dilakukan terintegrasi dengan pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan. Yoga prenatal di Kota Denpasar dikembangkan sebagai kegiatan promotif dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan termasuk mengurangi keluhan nyeri pinggang dan panggul (Arsyawina, Mardiyono, & Sarkum. 2014).

Sejalan dengan jurnal terdahulu Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. Sebanyak 30 responden masuk dalam penelitian, responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, 50% mengalami nyeri sedang dan sebanyak 30% mengalami nyeri berat disertai dengan gejala penyerta. Meski merupakan suatu masalah, 82% remaja hanya membiarkan saja saat nyeri timbul atau hanya minum air hangat dan menekan bagian yang sakit (18%). Para ibu hamil trimester II dan III mencari pertolongan kepada suami dan keluarga (87,2%) mengenai masalah yang timbul dan hanya, 12,8% dari ibu hamil trimester II dan III yang mencari pertolongan ke tenaga kesehatan (Purnamasari, 2019).

Menurut penulis salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal.

Fara Millinia Suwares, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Profesi Ners Universitas Malahayati

Korespondensi: Aryanti Wardiyah. *Email: aryanti@nmalahayati.ac.id

Aplikasi senam yoga pada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil

Peneliti berasumsi senam yoga berpengaruh terhadap ibu hamil trimester III karena dapat membantu ibu mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama proses kehamilan. Dengan durasi selama 1-2 jam ibu hamil dapat merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam yoga. Senam yoga dapat dilakukan apabila ibu hamil sedang mengalami nyeri punggung. Hal-hal yang harus dilakukan yaitu menganjurkan ibu untuk mengenakan pakaian yang longgar, berlatih tanpa alas kaki diatas senam yoga, jaga perut agar tidak terlalu kenyang dan lapar, dan minum air putih yang banyak.

Gerakan relaksasi menyebabkan pikiran dan otot tubuh menjadi lebih rileks, sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormon endorfin. Endorfin adalah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorfin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Endorfin dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, makan makanan yang pedas, atau melalui acupuncture treatments atau chiropractic Peningkatan kadar hormon endorfin di dalam tubuh akan menghambat ujung-ujung saraf nyeri, sehingga mencegah stimulus nyeri untuk masuk ke medulla spinalis sehingga sampai ke kortek serebri dan menginterpretasikan kualitas nyeri.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh penerapan senam yoga pada ibu hamil TM III dengan penurunan nyeri punggung.

SARAN

Diharapkan institusi pendidikan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya, memperbanyak referensi di perpustakaan yang menyangkut tentang senam hamil, yoga hamil dan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyawina, A., Mardiyono, M., & Sarkum, S. (2014). Critical-Care Pain Observation Tool (Cpot) And Wong-Baker Faces Pain Rating Scale In Measuring Pain Level Of Patient With Mechanical Ventilation. *Jurnal Riset Kesehatan*, 3(1), 507-513.
- Damayanti, S., Anggraini, A., Sari, D. K., & Ermasari, A. (2023). Date Juice Can Increase The Hemoglobin Of Post Partum Mothers. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 9(2), 172-181.
- Larasati, I. P., & Wibowo, A. (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 1(1), 6.
- Maulana, M. (2008). Panduan Lengkap Kehamilan. *Jogyakarta: Kata Hati*.
- Miana, R. L. A., Evrianasari, N., & Anggraini, A. (2022). Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga Dengan Tingkat Cemas Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Journal Of Mental Health Concerns*, 1(1), 18-24.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda Nic-Noc. *Yogyakarta: Mediacion*.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal Of Midwifery And Public Health*, 1(1), 9-15.
- Renaningtyas, D., Sucipto, E., & Chikmah, A. M. (2015). Hubungan Pelaksanaan Pelvic Rocking Dengan Birthing Ball Terhadap Lamanya Kala I Pada Ibu Bersalin Di Griya Hamil Sehat Mejasem. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 3(2).
- Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 1-7.
- Yani, D. P., & Wulandari, D. T. (2014). Pengaruh Pemberian Asuhan Sayang Ibu Bersalin Terhadap Lama Persalinan Kala Ii Primipara. *Eduhealth*, 4(1).

Fara Millinia Suwares, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Profesi Ners Universitas Malahayati

Korespondensi: Aryanti Wardiyah. *Email: aryanti@nmalahayati.ac.id