

Pengaruh Senam Yophytta Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Kota Bengkulu Tahun 2024

Nimas Ayu Lestari Nurjanah ¹⁾; Yatri Hilinti ²⁾; Indra Iswari ³⁾

^{1,2,3)}Universitas Dehasen

Email: ¹⁾nimas.ayu27@unived.ac.id ; ²⁾yatrihilinti@unive.ac.id ; ³⁾indraiswari@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [08 Juni 2025]
Revised [10 Juli 2025]
Accepted [11 Juli 2025]

KEYWORDS

Pain, Back, Yophytta.

*This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license*



ABSTRAK

Selama kehamilan berbagai masalah yang timbul merupakan perubahan fisiologis, salah satunya nyeri punggung terjadi karena perubahan struktur anatomis, hormonal, dan stress. Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin. Nyeri punggung pada ibu hamil adalah suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh Pengaruh Nyeri Senam Yophytta Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Eksperimental dengan Quasi Eksperimen dengan menggunakan pretest dan posttest with one group design. Penelitian ini dilakukan Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yaitu sebanyak 30 orang. Dalam penelitian ini variabel independennya adalah senam yophytta dan variabel dependennya adalah nyeri punggung ibu hamil TM II dan TM III. Hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III sebelum diberikan senam hamil didapatkan lebih dari sebagian responden mengalami nyeri sedang. Terdapat perubahan tingkat Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan senam yophytta yaitu didapatkan sebagian responden mengalami nyeri ringan. Senam yophytta efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Disarankan perlu adanya peningkatan pengetahuan kesehatan pada masyarakat tentang Penerapan senam Yophytta dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari – hari.

ABSTRACT

During pregnancy, various problems that arise are physiological changes, one of which is back pain due to changes in anatomical structure, hormones, and stress. Anatomical changes occur because the role of the spine is getting heavier to balance the body with the enlargement of the uterus and fetus. Back pain in pregnant women is an uncomfortable response that is often felt. The purpose of this study was to determine the effect of Yophytta Gymnastics on Reducing Lower Back Pain in Pregnant Women in Trimester II and III in 2024. This study used an Experimental research design with Quasi Experiment using pretest and posttest with one group design. This research was conducted in the Nusa Indah Health Center Work Area, Bengkulu City. The sample in this study were 30 pregnant women. In this study, the independent variable was Yophytta gymnastics and the dependent variable was back pain in pregnant women in TM II and TM III. The results of the research that has been carried out can be concluded that lower back pain in pregnant women in trimester II and III before being given pregnancy gymnastics, more than half of the respondents experienced moderate pain. There was a change in the level of lower back pain in pregnant women in trimester III after being given Yophytta gymnastics, namely that some respondents experienced mild pain. Yophytta exercise is effective in reducing the intensity of back pain in pregnant women in the second and third trimesters. It is recommended that there is a need to increase health knowledge in the community about the application of Yophytta exercise in reducing back pain in pregnant women in the second and third trimesters and can apply it in everyday life.

PENDAHULUAN

Selama kehamilan berbagai masalah yang timbul merupakan perubahan fisiologis, salah satunya nyeri punggung terjadi karena perubahan struktur anatomis, hormonal, dan stress. Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin. Nyeri punggung pada ibu hamil adalah suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan, biasanya akan muncul pada saat usia kehamilan trimester III (Purnamasari & Widyawati, 2019). Di Amerika, Inggris, Swedia dan Norwegia pada 2018 melaporkan 70-86% wanita hamil mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung bagian bawah (Septiani, 2021). Studi Global Burden of Disease pada tahun 2018 dalam survey menunjukkan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil merupakan cedera teratas diseluruh dunia dengan persentase sebesar 60-70%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ghairabeh (2018) berlangsung di Indonesia pada tahun 2018 dari 4.290.235 diperoleh 2.574.141 ibu hamil menjalani ketidaknyamanan nyeri punggung dengan persentase 60% (Puspitasari et al., 2022)

Nyeri punggung adalah kondisi yang mengganggu sering dialami oleh ibu yang sedang hamil. Ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III biasanya ada perubahan struktur anatomi karena tulang belakang memiliki beban berlebih yang mempengaruhi keseimbangan tubuh akibat pertumbuhan rahim dan janin, selain itu juga disebabkan efek hormone relaxin yang mencegah ligamen tulang

belakang dari penyembuhan. Keadaan stabil menyebabkan selaput saraf serta pembuluh darah terjepit, tubuh mendorong ke depan dan pusat gravitasi berubah saat janin dan rahim berkembang berubah ukuran, meningkatkan tekanan pada otot punggung. (Puspitasari et al., 2022) Terapi farmakologis besar kemungkinan berhasil daripada terapi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung, tetapi juga lebih mahal dan mungkin memiliki efek yang tidak menguntungkan baik pada ibu maupun janin.

Sedangkan latihan gerakan tubuh seperti senam, pijat, sentuhan terapeutik, latihan visualisasi, hidroterapi, akupresur, dan akupunktur merupakan teknik pereda nyeri nonfarmakologi. Manfaat terapi nonfarmakologis tidak rumit, lebih hemat biaya, dan tidak memiliki efek samping negatif. Aktivitas fisik selama kehamilan telah ditunjukkan dalam penelitian untuk mempersingkat waktu persalinan secara umum dan memiliki efek yang baik pada berat badan bayi baru lahir. Untuk mencegah kekhawatiran dan memerangi ketidaknyamanan yang menyertai kehamilan, calon ibu harus secara holistik memenuhi kebutuhan dasar mereka (pikiran, tubuh, dan jiwa). Olahraga selama kehamilan memberikan banyak sekali keuntungan baik bagi ibu maupun janin. Salah satu keuntungan berolahraga saat hamil adalah dapat memperbaiki postur tubuh, mengurangi nyeri punggung karena berat badan saat hamil bertambah seiring dengan peningkatan kekuatan dan kekuatan punggung, berdampak pada lamanya tidur dan membuat tubuh lebih nyaman. Menurut studi pendahuluan dari 15 ibu hamil trimester 2 dan 3 yang mengalami nyeri punggung yaitu 9 ibu hamil atau (60%) dan 5 ibu hamil (40%) yang tidak mengalami nyeri punggung dan belum tau bagaimana cara mengatasi nyeri punggung tersebut.

LANDASAN TEORI

Konsep Kehamilan

Kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial didalam keluarga (Prawirohardjo, 2013). Kehamilan (graviditas) yaitu dimulai dengan konsepsi dan berakhir dengan permulaan persalinan (Mochtar, 2011). Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsep dan berakhir sampai permulaan persalinan (Manuaba, 2015).

Nyeri Punggung Bagian Bawah

Nyeri punggung pada bagian bawah terjadi pada area lumbosacral karena berat uterus semakin membesar sehingga adanya lengkungan punggung, mengakibatkan otot punggung meregang sehingga menimbulkan rasa nyeri yang disebabkan oleh sikap tubuh yang salah sehingga memicu lengkung lumbar (lordosis). Nyeri punggung pada bagian bawah biasanya akan meningkat seiring dengan pertambahan usia kehamilan jika tidak dilakukan mekanika tubuh yang baik dan benar. Seiring dengan membesarnya uterus maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah ke arah depan perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil sepanjang masa kehamilan hingga periode pasca natal. (Megasari, 2015) Nyeri tingkat keparahannya sangat dipengaruhi oleh pendapat pribadi dan keadaan saat nyeri tersebut terjadi. Gejala-gejala nyeri punggung dapat sangat bervariasi dari satu orang ke orang yang lain. Gejala tersebut meliputi:

1. Sakit
2. Kekakuan
3. Rasa baal (mati rasa)
4. Kelemahan
5. Rasa kesemutan (seperti di tusuk peniti dan jarum)

Nyeri punggung tersebut dapat menjalar ke bokong, namun juga dapat menjalar turun ke tungkai bawah kaki. Bila bertambah nyeri bertambah berat atau berlangsung dalam waktu yang lama, maka dapat mengalami kesulitan buang air kecil, kesulitan tidur, masalah seksual, dan depresi. (Dr Graham Archad, 2007)

Konsep Senam Yophytta

Salah satu senam yang juga dilakukan oleh ibu hamil adalah Senam Yophytta. Senam yophytta diciptakan oleh Putu Arsaningsih pada tahun 2009. Senam hamil ini merupakan gabungan antara Yoga, Pilates, Hypnotherapy dan Tai Chi, sehingga apabila dilakukan secara teratur akan membuat tubuh ibu hamil menjadi lebih sehat bugar dan mempermudah proses persalinan (Lestari 2014; Muhimah dan Safe 2010 dalam Umamah, 2011). Perbedaan senam hamil lainnya dengan yophytta adalah senam lainnya menekankan gerakan fisik sedangkan senam yophytta menggabungkan latihan fisik, mental, dan spiritual ibu hamil. Hal tersebut tentunya menjadi kelebihan dari senam yophytta. Senam yophytta bisa mulai dilakukan pada usia kehamilan 5 bulan, dengan durasi latihan 1-1,5 jam perhari. Senam yophytta dapat dirasakan manfaatnya saat persalinan apabila dilakukan minimal 2 kali dalam seminggu atau 6 kali latihan dalam 3 minggu, dengan intensitas latihan 70 - 90%.

Menurut Putu Arsaningsih dalam Lestari (2014), tiga langkah dalam senam yophytta yaitu:

1. Langkah pertama adalah afirmasi, yaitu menciptakan energi positif lewat gerakan meditasi.
2. Langkah kedua merupakan gerakan inti, merupakan gabungan dari senam yoga, pilates, hypnotherapy, dan tai chi. Pilihan gerakan dari keempat senam tersebut, mampu membentuk otot tetap kuat, fit dan menjadi lentur saat proses persalinan.
3. Langkah ketiga adalah relaksasi. Relaksasi berfokus kepada tubuh dan posisi tidur ibu yang nyaman saat hamil. Sehingga tidur lebih nyaman dan kualitas tidur ibu hamil tetap baik

Selain Gerakan Senam yophytta, ibu hamil harus memperhatikan cara duduk dan berdiri agar tidak membahayakan dirinya dan janin. Saat mengangkat tubuh dari posisi duduk, libatkan kedua tangan untuk menumpu badan, dengan cara ini anda akan terhindar dari cedera otot saat kehamilan (Susanti,2014).

1. Yoga

Menurut Sindhu (2014), yoga berasal dari bahasa *sanssekerta* yang memiliki arti persatuan. Praktik yoga yang dilakukan oleh ibu hamil tidak jauh berbeda dengan yoga yang dilakukan oleh orang dewasa. Prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil, pada ibu hamil intensitasnya lebih perlahan dan lembut. Tujuan dari modifikasi khusus ini adalah untuk menghindari ibu hamil dari cedera, serta untuk kenyamanan untuk ibu hamil. Yoga bermanfaat bagi ibu hamil sebagai media *self help* yang dapat mengurangi ketidaknyamanan selama hamil, mempermudah persalinan, dan mempersiapkan mental ibu yang baru melahirkan dan saat membesarkan anak. Yoga dapat dilakukan oleh ibu hamil dengan bantuan instruktur selama 60-90 menit tiap sesi dan dilakukan 1-2 kali seminggu, di hari lain dapat melakukan sendiri di rumah. Yoga dibagi dalam 2 bagian besar, yaitu praktik pagi dan praktik petang. Praktik pagi terdiri atas : pemusatan perhatian, praktik meningkatkan stamina dan praktik postur yoga, sedangkan untuk praktik petang terdiri atas pemusatan perhatian dan praktik relaksasi/meditasi

2. Pilates

Menurut Muhtadi (2011), senam pilates dikembangkan seorang berkebangsaan Jerman bernama Joseph Hubert Pilates (Joe Pilates) di awal abad 20 seusia perang pertama. Tujuan awalnya adalah sebagai teknik rehabilitasi dunia bagi para tentara yang kembali dari medan perang untuk memperkuat tubuh dan menyembuhkan rasa sakit. Metoda Pilates difokuskan pada meningkatkan fleksibilitas, kekuatan dan kesiagaan tubuh dengan cara melatih pengendalian gerakan tubuh. Pilates adalah penggabungan seni olah tubuh dari dunia Timur dan dunia Barat, senam ini terlihat sepiintas seperti yoga. Namun beberapa gerakan dalam pilates juga menggunakan alat bantu. Selain itu, pilates memiliki teknik pernafasan khusus yang dipraktikkan dalam setiap gerakan. Teknik nafas yang digunakan tidak dengan perut atau dada, melainkan dengan diafragma (Muhtadi, 2011). Gerakan Pilates bukan gerakan aerobik atau cardio, melainkan gerakan peregangan atau dikenal dengan istilah *resistance exercise*. Dua elemen kunci untuk Pilates adalah kekuatan otot dan postur tubuh. Selama melakukan gerakan harus senantiasa fokus pada kontraksi otot, pernafasan, dan kualitas dari gerakan.

3. Hypnobirthing

Hypobirthing berasal dari kata *hypno* (hypnosis dan *birthing* (melahirkan), sehingga hypnobirthing adalah proses melahirkan dengan hypnosis, dimana ibu sepenuhnya sadar dan menikmati proses persalinan. Metode ini berakar pada ilmu hypnosis dengan metode pendekatan kejiwaan yang memberi kesempatan kepada wanita untuk berkonsentrasi, fokus dan rileks. Sehingga hypnobirthing mengacu pada hypnotherapy, yakni latihan penanaman sugesti pada alam bawah sadar ibu untuk mendukung menjalani proses persalinan (Batbual, 2010). Latihan relaksasi hypnobirthing bisa dilakukan kapan saja oleh ibu hamil pada umumnya dilakukan saat memasuki trimester ketiga kehamilan, tetapi akan lebih baik jika dilakukan di trimester pertama. Hypnobirthing dilakukan juga bisa secara singkat, yaitu dua minggu sebelum ibu melahirkan. Hypnobirthing dilakukan setiap malam menjelang tidur, segera setelah bangun tidur di pagi hari maupun waktu dimana ibu merasa nyaman (Batbual, 2010).

4. Tai Chi

Tai Chi adalah olah raga tradisional Cina dengan gerakan lambat, pernafasan yang dalam, dan pemusatan pikiran dengan unsur meditasi (Yeh, et al., 2009 dalam Hikmaharidha, 2011). Gerakan yang lembut dari Tai Chi ini dapat menjadi pilihan olahraga yang baik khususnya wanita (Thornton, Sykes, & Wai, 2004 dalam Hikmaharidha, 2011). Tai Chi dikenal dapat membantu menghilangkan stress yang merupakan salah satu faktor risiko hipertensi dengan cara latihan pernafasan yang tepat dikombinasikan dengan latihan otot ringan sehingga membuat seseorang menjadi rileks. Teknik pernafasan yang dalam dan gerakan yang lambat dapat meningkatkan konsentrasi oksigen di dalam darah, memperlancar aliran darah, dan menu denyut jantung (Hikmaharidha, 2011). Senam Tai Chi berpegang pada kaidah "*Kurva Intensitas*" yang terdiri atas pemanasan (sepertiga bagian pertama senam), stressting peregangan (pertengahan senam) dan colling down (sepertiga bagian terakhir senam) (Taufik, 2015). Gerakan Tai Chi merupakan olahraga yang memadukan gerakan yang membutuhkan konsentrasi penuh dengan mengatur sistem pernafasan bersifat lembut untuk menghasilkan energi yang positif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Eksperimental dengan Quasi Eksperimen dengan menggunakan pretest dan posttest with one group design. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh Senam Yophytta Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Penelitian ini dilakukan Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu hamil di Wilayah Puskesmas Nusa Indah dan Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yaitu sebanyak 30 orang. Dalam penelitian ini variabel independennya adalah senam yophytta dan variabel dependennya adalah nyeri punggung ibu hamil TM II dan TM III

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bawah Pasa Ibu Hamil Sebelum Diberikan Senam Yophytta

Variabel	Sebelum Senam Hamil	
	n	%
Tingkat Nyeri		
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	6	20
Nyeri Sedang	21	70
Nyeri Berat	3	10
Nyeri Sangat Berat	0	0

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bawah Pasa Ibu Hamil Setelah Diberikan Senam Yophytta

Variabel	Setelah Senam Hamil	
	n	%
Tingkat Nyeri		
Tidak Nyeri	10	33,3
Nyeri Ringan	19	63,3
Nyeri Sedang	1	3,3
Nyeri Berat	0	0
Nyeri Sangat Berat	0	0

Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Senam Yoga Yophytta Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu

Tingkat Nyeri	Mean	SD	T hitung	P-Value
Pretest	2.90	0.548	16.155	0.000
Posttest	1.70	0.535		

Pembahasan

Kehamilan merupakan proses alami yang akan dialami oleh setiap wanita. Selama proses kehamilan, tentunya banyak perubahan yang dialami oleh ibu hamil, baik itu perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Nyatanya ibu hamil akan mengalami perubahan baik anatomi maupun fisiologi selama masa kehamilan yang menyebabkan terjadinya ketidaknyamanan. salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil adalah nyeri punggung, adapun nyeri punggung bawah, yang dimaksud adalah sebagai ketidaknyamanan yang terjadi di bawah tulang rusuk dan di atas sendi gluteal Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang umum terjadi pada kehamilan. Banyak hal yang dapat menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil terutama pada Trimester II dan III antara lain: berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban (Fitriana, 2019). Usia kehamilan juga menjadi salah satu faktor yang mampu mempengaruhi nyeri punggung umumnya nyeri punggung bagian bawah. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia kehamilan, maka ukuran dan berat janin semakin bertambah pula. Ukuran janin yang semakin berat akan memberikan tekanan pada otot dan sendi tulang belakang, sehingga terjadi nyeri punggung bagian bawah. Begitu pula dengan kurangnya aktivitas atau terlalu banyaknya aktivitas akan memberikan tambahan beban fisik dan mental. Keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil tentunya tidak boleh dibiarkan begitu saja, salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan yaitu dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu

kesehatan tulang belakang. Senam yoga pada ibu hamil merupakan pengobatan fisik dan spiritual, teknik yang digunakan pada saat yoga membawa keseimbangan pada aspek tubuh, pikiran dan kepribadian yang berbeda sehingga pada penggunaannya penuh dengan energi dan kejelasan tujuan hidup (keegan 2001, cit handayani, 2010).

Nyeri punggung saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan hormone relaksan (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas). Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah (Braxshaw, 2018). Menurut peneliti nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester II dan III dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan, sehingga bisa menimbulkan kelelahan yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian punggung bawah. Selain itu perut ibu yang semakin bertambah minggu semakin besar juga bisa mempengaruhi terjadinya nyeri punggung bawah. Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya (Safi'i, 2010). Peran ibu dalam mengikuti senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan (Yosefa dkk, 2016). Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III karena didalam senam hamil salah satunya terdapat metode pilates. Metode pilates telah dikenal dibanyak Negara dan terbukti mampu membantu ibu hamil dalam mempertahankan kebugarannya dan mempermudah proses persalinan, gerakan-gerakan senam hamil dengan metode ini dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran salah satunya untuk menurunkan nyeri punggung bawah dan berfungsi pada proses persalinan Hal pertama yang harus dilakukan yaitu menganjurkan ibu mengambil posisi senyaman mungkin, kemudian latihan otot kaki, latihan pernafasan, latihan otot panggul, latihan otot betis, latihan otot pantat dan latihan anti sungsang (Mualimah, 2021).

Menurut peneliti adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III disebabkan karena kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan sesuai SOP dan mengikuti instruksi bidan dan peneliti, ibu hamil juga melakukan senam hamil dengan durasi selama 30 menit dilakukan 1 kali dalam seminggu selama 3 minggu berturut-turut. Senam hamil dengan gerakan sederhana dan ringan membuat ibu hamil mudah untuk melakukan dan mengingat senam hamil hal ini membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam hamil. Manfaat dari senam hamil salah satunya adalah dapat meringankan gejala nyeri punggung bawah, karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran. Senam hamil Yophytta menggabungkan latihan fisik dari yoga dan pilates, latihan napas dalam dan gerakan yang mengalir dari tai chi, serta meditasi dan tehnik pemberian sugesti positif dari yoga dan *hypnotherapy*. Seluruh ruas tulang punggung yang lentur merupakan tanda tulang punggung yang sehat dan muda. Latihan fisik dalam yoga menggunakan gerakan-gerakan yang melibatkan seluruh tulang punggung, dengan merenggangkan seluruh tulang belakang, melancarkan aliran darah dan O₂, mendatangkan kesehatan dan kesejahteraan pada punggung dan seluruh tubuh. Sebagian besar gerakannya adalah untuk menguatkan otot-otot punggung, membantu mencegah lordosis, kifosis, dan skoliosis (IKAPI, 2009)

Meditasi dan sugesti positif yang diambil dari yoga dan *hypnotherapy* sangat membantu ibu untuk rileks dan melepaskan ketegangan yang dapat menimbulkan sakit punggung, serta menghilangkan stres. Latihan ini membantu menghilangkan pikiran-pikiran negatif dan menenangkan pikiran untuk membangun hubungan dengan keadaan saat ini. Meditasi bertujuan untuk menghilangkan campur tangan eksternal dan internal dan untuk berhubungan dengan sumber-sumber energi murni. Pada waktu yang bersamaan dengan bernapas dalam dipraktikkan suara-suara dorongan positif atau doa. Hal ini serupa dengan mengendalikan semua interupsi yang ada dalam pikiran ibu. Meditasi merangsang produksi endorfin (morfin alami dalam tubuh) untuk memberikan ketenangan (Mongan, 2007). Pernapasan dan relaksasi merupakan dua hal utama yang harus dikuasai dalam proses kelahiran, dan ini merupakan prinsip yang diajarkan dalam praktik gabungan yoga, *hypnotherapy* dan *tai chi* (Onggo, 2009). Sedangkan manfaat dari senam pilates hampir sama dengan yoga, yaitu untuk mendapatkan kekuatan dan kelenturan tubuh serta melatih pernapasan. Senam pilates juga dapat memperbaiki tubuh dan pikiran, melancarkan peredaran darah, membuat lebih rileks dan fleksibel. Bagi ibu hamil, manfaat utama melakukan senam pilates adalah untuk memperkuat otot-otot dan sendi, terutama otot bagian perut dan dekat tulang punggung (Trisnia, 2007). Gabungan dari keempat jenis olahraga tersebut akan sangat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Rasa nyeri tidak dapat dihilangkan, namun dengan melakukan latihan senam hamil Yophytta diharapkan ibu dapat beradaptasi dengan kondisi tubuhnya saat ini termasuk rasa nyeri punggung yang dialaminya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III sebelum diberikan senam hamil didapatkan lebih dari sebagian responden mengalami nyeri sedang. Terdapat perubahan tingkat Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan senam yophytta yaitu didapatkan sebagian responden mengalami nyeri ringan. Senam yophytta efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Saran

1. Bagi Puskesmas Nusa Indah
Kepada Petugas Puskesmas Nusa Indah kota Bengkulu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan tentang Penerapan senam Yophytta dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari – hari.
2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen
Kepada pihak Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang Penerapan senam Yophytta dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dan diharapkan meneliti Penerapan senam Yophytta dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah. Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. Skripsi.Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar; 2016
- Anggeriani. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TrimesterIII. Jurnal. Cendekia Medika. 2015; 3(1): 2620-5424
- Brayshaw, E. Senam hamil dan Nifas Pedoman Praktik Bidan. Jakarta:EGC; 2008.
- Delima, dkk, 2015. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Parit Rintang Payakumbuh Tahun 2015. Jurnal Kesehatan Perintis. 2015; 2(2)
- Firdayani. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di BPM Aminatur Rofiah, SST di Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang. Skripsi. Program Studi DIV BidanPendidik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang; 2018.
- Fraser, D.M. Buku Ajar Bidan Myles.Jakarta: EGC; 2009.
- Lichayati, dan Kartikasari. Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedung Pring Kabupaten Lamongan. Jurnal Surya,2013; 1(XIV)
- Maryunani. Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik. Jakarta: Trans Info Media; 2011
- McClammy, J. Pregnancy and Low Back Pain, Triangle Spine and Back Care Center. 2007.
- Prosiding.Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan DerajatNyeri Pada Ibu Hamil Yang MenderitaNyeri Pinggang Bawah (NPB). Skripsi.Program Studi Fisioterapi Fakultas KedokteranUniversitas Hasanuddin Makassar; 2016.
- Saminem, H. 2009. KehamilanNormal: Seri AsuhanKebidanan. Jakarta:EGC; 2009
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Afabeta; 2011
- Tamsuri. A. Konsep dan penatalaksanaan nyeri. Jakarta : EGC; 2007
- Varney. Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Ed. 4, Vol. 1. Jakarta: EGC; 2007
- Yosefa, dkk. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Riau. 201