

PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* PRENATAL YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Lutfi Riskyta Istikomah

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu proses terjadinya fertilisasi antara sperma dengan sel telur sampai terbentuknya janin di dalam rahim hingga sampai pada proses melahirkan. Salah satu perubahan pada trimester III kehamilan yaitu nyeri punggung bawah. Sekitar 60-80% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah. Penyebabnya karena pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan yang diakibatkan karena perkembangan pada janin sehingga menimbulkan rasa nyeri punggung bawah. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung bawah adalah prenatal yoga. Gerakan prenatal yoga mampu menstimulasi pelepasan hormon endorfin yang dapat merileksasikan otot punggung dan memperkuat dasar panggul sehingga dapat mengurangi rasa nyeri punggung bawah Tujuan : untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Metode yang dilakukan dengan pemberian prenatal yoga sebanyak 6 kali dengan durasi 30 menit. Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale*. Hasil: terdapat penurunan intensitas nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III setelah dilakukan prenatal yoga dari skala nyeri sedang menjadi ringan.

Kata Kunci : Nyeri punggung bawah, Prenatal yoga, Ibu Hamil Trimester III

APPLICATION OF EVIDENCE BASED NURSING PRENATAL YOGA TO REDUCE LOW BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER III

Lutfi Riskyta Istikomah

Abstract

Pregnancy is a process of fertilization between sperm and egg cells until the formation of a fetus in the uterus until it reaches the birth process. One of the changes in the third trimester of pregnancy is lower back pain. About 60-80% of pregnant women experience low back pain. The reason is because the body's center of gravity shifts forward due to developments in the fetus, causing lower back pain. One of the non-pharmacological therapies to treat low back pain is prenatal yoga. The prenatal yoga movement is able to stimulate the release of endorphins which can relax the back muscles and strengthen the pelvic floor so as to reduce lower back pain. Objective: To determine the effect of prenatal yoga on the intensity of low back pain in third trimester pregnant women. The method is carried out by giving prenatal yoga 6 times with a duration of 30 minutes. The instrument used as a pain measurement tool is using a Numeric Rating Scale. Results: there was a decrease in the intensity of lower back pain felt by pregnant women in the third trimester after prenatal yoga was performed from a moderate to mild pain scale.

Keywords: *Low back pain, Prenatal yoga, Third Trimester Pregnant Women*