

## Efektivitas Prenatal Yoga Dan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak Tahun 2021

\*Paula Natasa Sindy Adinda<sup>1)</sup>, Risza Choirunissa<sup>2)</sup>, Putri Azzahroh<sup>3)</sup>

Program Studi DIV-Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta  
Corresponden author : Risza Choirunissa, [risza.choirunissa@civitas.unas.ac.id](mailto:risza.choirunissa@civitas.unas.ac.id)

DOI :<https://doi.org/10.37012/jik.v14i2.812>

### Abstrak

Selama masa kehamilan biasanya banyak keluhan atau ketidaknyamanan yang biasa terjadi. Salah satunya yaitu nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester III. Salah satu upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung adalah dengan mengkombinasikan prenatal yoga dengan aromaterapi lavender. Sehingga seefektif mungkin mampu menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Tujuan penelitian Untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak. Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimen* dengan pendekatan *two group pre test-post test with control desing*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III (usia kehamilan  $\geq 28$  minggu - 36 minggu). Sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dimana pada kelompok intervensi 18 orang dan kelompok kontrol 18 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat berupa lembar pengukur tingkat nyeri dengan menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)*. Analisis yang digunakan Analisis Univariat dan Analisis Bivariat. Hasil Penelitian diperoleh nilai *p value*  $0,000 < = 0,05$  artinya prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender efektif untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil. Diharapkan penelitian ini, dijadikan bahan masukan dan evaluasi dalam memberikan pelayanan *antenatal care* untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

**Kata Kunci :** Prenatal Yoga, Aromaterapi lavender, Kehamilan dan Konsep Nyeri.

### Abstrack

During pregnancy, there are usually many complaints or discomforts that usually occur. One of them is back pain that occurs in third trimester pregnant women. One effort to overcome back pain complaints is to combine prenatal yoga with lavender aromatherapy. So that it is as effective as possible to reduce back pain in third trimester pregnant women. The purpose of the study was to determine the effectiveness of prenatal yoga and giving lavender aromatherapy to back pain in pregnant women at the Gang Sehat Health Center, Pontianak City. This study uses a quasiexperimental design with a two group pre-test-post-test approach with control design. The population in this study were pregnant women in the third trimester (gestational age 28 weeks - 36 weeks). The sample used purposive sampling technique in which 18 people were involved in the intervention group and 18 people in the control group. The instrument in this study used a tool in the form of a pain level measuring sheet using the Visual Analog Scale (VAS). The analysis used Univariate Analysis and Bivariate Analysis. The results showed that the *p value* was  $0.000 < = 0.05$ , meaning that prenatal yoga and lavender aromatherapy were effective for treating back pain in pregnant women. It is hoped that this research can be used as input and evaluation in providing antenatal care services to overcome back pain complaints in pregnant women.

**Keywords:** Prenatal Yoga, Lavender Aromatherapy, Pregnancy and the Concept of Pain.

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang terjadi di dalam uterus sejak terjadinya konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari. Saat seorang wanita hamil biasanya terjadi perubahan dalam dirinya sebagai bentuk penyesuaian tubuhnya terhadap proses kehamilan (Jeepi, 2019). Pada masa bulan-bulan akhir kehamilan (trimester 3), terdapat banyak keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik atau mental pada ibu hamil. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi antara lain edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung, sering buang air kecil dan varices (Yuspina, dkk., 2018). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat dari pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Varney, 2006). Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Fitiriani (2018), menemukan bahwa sekitar 88,2% wanita hamil yang mengalami nyeri punggung, sedangkan hasil survey menurut Aini (2016), mengatakan bahwa di Inggris dan Skandinavia prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil sebanyak 50%. Nyeri punggung biasanya terjadi pada kehamilan khususnya trimester III dengan insiden yang bervariasi 50% di Inggris dan Australia mencapai 70% sedangkan di Indonesia mencapai 60-80% dari 180 ibu hamil yang telah diteliti yang mengalami nyeri tulang belakang (Wulandari, 2017). Khususnya untuk penanganan nyeri punggung, terapi komplementer yang menjadi pilihan antara lain: stimulasi kontaneus ( pijat, aplikasi panas dan dingin, akupresur, dan stimulasi kontralateral), relaksasi, aromaterapi dan yoga (Resmi, 2017). Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Fitiriani, 2018). Yoga yang bisa membantu ibu hamil merasakan kenyamanan saat kehamilan ataupun sampai proses melahirkan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung karena dapat melenturkan otot-otot disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman (Sari, 2016). Senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat pada di tulang punggung. Senam yoga yang dilakukan dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Amalia, 2015). Aromaterapi adalah pengobatan yang menggunakan bahan berbentuk cairan yang terbuat dari tanaman dan mudah menguap yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi, fungsi kognitif dan kesehatan seseorang. Salah satu aromaterapi yang dapat

mengurangi ketidaknyaman (nyeri) yang dirasakan adalah lavender yang secara alami dapat berfungsi untuk menurunkan emosi, cemas, depresi dan memberi rasa nyaman dan tenang (Putri & Rahmita, 2019). Aromaterapi khususnya lavender memiliki kandungan *linalool*, dan *linalyl acetat* yang berefek sebagai analgesik dan membuat seseorang menjadi tenang oleh karena itu beberapa laporan dan penelitian menyarankan aromaterapi untuk menurunkan tingkat nyeri, sakit dan stres saat kehamilan dan persalinan (Sagita dan Martina, 2019). Pada penelitian terdahulu di Rumah Sakit Permata Bunda Malang Tahun 2014 senam hamil dengan pemberian aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Dari hasil terlihat post-test yang mengalmai penurunan dengan hasil  $p$  value = 0,011 (Pratiwi Anita Kusuma 2014). Hasil penelitian Fitriani Lina, tahun 2018 dalam jurnal yang berjudul efektifitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di puskesmas pekkabata, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dilihat dari hasil pre-test hingga post-test yang mengalami penurunan dengan hasil  $p=0,000$  dan nilai mean yaitu 29, Fitriani Lina (2018). Kejadian nyeri punggung di Puskesmas Gang Sehat kota Pontianak dari data 3 bulan terakhir pada tahun 2021 dari 68 orang ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan (*antenatal care*) pada trimester III (usia kehamilan  $\geq 28$  minggu-36 minggu) terdapat (73,5%) yang mengalami nyeri punggung. Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Prenatal Yoga dan Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak Tahun 2021”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan *two group pre test - post test with control desing*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III (usia kehamilan  $\geq 28$  minggu - 36 minggu). Penggunaan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel akhir yang dibutuhkan untuk penelitian dengan menghitung besar sampel penelitian adalah 36 ibu hamil sesuai dengan kriteria inklusi (ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden, Ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung yang belum pernah diberikan intervensi Prenatal Yoga dan aromaterapi lavender dan Ibu hamil yang mengalami nyeri ringan sampai nyeri berat). Kriteria eksklusi (ibu hamil trimester III yang memiliki riwayat menggunakan terapi farmakologis selama nyeri punggung, ibu hamil yang memiliki riwayat patologis pendarahan pada kehamilan, plasenta previa,

hipertensi, hipotensi, dan riwayat keguguran serta ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden). Dimana pada kelompok intervensi 18 orang dan kelompok kontrol 18 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat berupa lembar pengukur tingkat nyeri dengan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS). Uji analisis yang digunakan yaitu Analisis Univariat dan Analisis Bivariat pada penelitian ini adalah analisis yang dilakukan untuk mengidentifikasi efektivitas antara variabel independent (Efektivitas Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender) dengan variabel dependent (Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak dengan jumlah responden 36 orang yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 18 kelompok intervensi dan 18 kelompok kontrol.

### Analisis Univariat

Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol**

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Nyeri Ringan	1	5,6	2	11,1
Nyeri Sedang	17	94,4	16	88,9
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui distribusi frekuensi kelompok kontrol, sebelum didapatkan sebanyak 1 responden (5.6 %) yang mengalami nyeri ringan. Dan 17 responden (94.4 %) yang mengalami nyeri sedang. Dan pada sesudah didapatkan sebanyak 16 responden (88.9) nyeri sedang dan 2 responden (11.1 %) yang mengalami nyeri ringan.

Distribusi frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi**

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Nyeri Ringan	0	0	17	94,4
Nyeri Sedang	18	100	1	5,6
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui distribusi frekuensi kelompok intervensi sebelum didapatkan sebanyak 18 responden (100 %) nyeri sedang. Dan pada sesudah didapatkan sebanyak 17 responden (94.4 %) nyeri ringan dan 1 responden (5.6 %) yang mengalami nyeri sedang.

**Tabel 3**

**Uji Normalitas**

Kelompok	P-value	Distribusi
Nyeri punggung pre-test Kelompok intervensi	0,006	Tidak Berdistribusi Normal
Nyeri punggung post-test kelompok intervensi	0,001	Tidak Berdistribusi Normal
Nyeri punggung pre-test kelompok kontrol	0,008	Tidak Berdistribusi Normal
Nyeri punggung post-test kelompok kontrol	0,003	Tidak Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* pada kelompok intervensi dengan tingkat nyeri punggung pretest diperoleh nilai  $p$  0,006 dan tingkat nyeri punggung posttest diperoleh nilai  $p$  0,001 Hal ini menunjukkan nilai  $p < 0,05$  berarti data tidak berdistribusi normal. Kemudian pada kelompok kontrol tingkat nyeri punggung pretest diperoleh nilai  $p$  0,008 dan tingkat nyeri punggung posttest diperoleh nilai  $p$  0,003 Hal ini menunjukkan nilai  $p < 0,05$  berarti data tidak berdistribusi normal.

**Analisis Bivariat**

**Tabel 4**  
**Rata-Rata Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi**

<b>Kelompok Kontrol</b>					
<b>Variabel</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>P</b>
Sebelum kontrol	2	6	4,50	0,924	0,782
Sesudah kontrol	3	6	4,44	0,856	
<b>Kelompok Intervensi</b>					
Sebelum Intervensi	4	6	4,78	0,732	0,000
Sesudah Intervensi	1	4	2,22	0,808	

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok kontrol diperoleh nilai *p value* 0,782 ( $p > 0,000$ ) maka  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak yang artinya tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa diperoleh nilai *p value* 0,000 ( $p < 0,005$ ) maka  $H_0$  di tolak  $H_a$  diterima yang artinya ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil pada kelompok intervensi.

**Tabel 5**  
**Pengaruh Prenatal Yoga dan Aromaterapi lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak Tahun 2022**

<b>Intensitas Nyeri Post Tes</b>							
	<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Mini mum</b>	<b>Maxi mum</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>P</b>
Kontrol	4,44	4,00	0,856	3	6	26.89	0,000
Intervensi	2,22	2,00	0,808	1	4	10.11	

Tabel 5 menunjukkan hasil uji perbedaan dua kelompok dalam 1x pengukuran (uji *Mann Whitney*) menyatakan bahwa pada kelompok yang dilakukan prenatal yoga dan diberikan terapi aromaterapi lavender mengalami penurunan intensitas nyeri punggung sebesar 2,56 dengan rata rata intensitas nyeri sebesar 2,22 dan pada kelompok kontrol penurunan intensitas nyeri sebesar 0.06 dengan rata rata intensitas nyeri sebesar 4,44. Hasil uji *Mann Whitney* didapatkan *p value*  $0,000 < \alpha (0.05)$  yang menyatakan bahwa pada tingkat kepercayaan 95%  $H_0$  ditolak, Sehingga dapat di simpulkan bahwa prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak.

## **PEMBAHASAN**

Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah diberikan Prenatal Yoga dan Pemberian Aromaterapi Lavender Hasil pengukuran derajat nyeri punggung responden menunjukkan berdasarkan hasil uji dari uji *Mann Whitney* diperoleh *p value* sebesar 0,000 sehingga nilai  $\text{sig} < \text{nilai } \alpha = 0,05$  artinya terdapat perbedaan skor nyeri punggung sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender. Hal diatas menunjukkan prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Nyeri punggung adalah rasa yang tidak nyaman yang paling umum selama kehamilan. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan (Rejeki dan Fitriani, 2019).

Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Sunyani & Umami 2019). Seiring bertambahnya usia kehamilan, postur

wanita berubah untuk mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang ke arah dalam menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sakroiliaka yang mengiringi perubahan postur tubuh menyebabkan peningkatan nyeri punggung (Richard, 2017). Manfaat dari Prenatal Yoga yaitu untuk membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Sindhu, P. 2009 dalam Resmi, dkk, 2017). Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung Devi, M, dkk. (2014). Hal ini sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh Devi, M, dkk. (2014) yaitu tentang pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil trimester III dengan perlakuan yoga antenatal sebanyak 4 kali pada ibu hamil trimester III yang tidak mengalami komplikasi, tidak ada riwayat persalinan prematur dan pertumbuhan perkembangan janin sesuai dengan usia kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata keluhan ibu hamil pada pengukuran sebelum dilakukan yoga antenatal adalah 12,78 dan sesudah dilakukan 12,19 dengan p value 0,005 yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan yoga antenatal.

Menurut peneliti Octavia, A.M., dkk. (2018) senam yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya. Dengan persiapan ibu hamil mengenakan pakaian yang longgar, berlatih tanpa alas kaki diatas senam yoga, menjaga perut agar tidak terlalu kenyang dan lapar, berlatih di pagi hari atau sore hari ketika perut kosong. Dilakukan 1 minggu 1-2 kali dengan durasi waktu 1-2 jam selama 3 minggu, dan minum air yang banyak. Hal serupa juga telah dibuktikan melalui penelitian yang telah dilakukan oleh Sun, *et al.*, (2010), yoga juga mengurangi dan menghilangkan beberapa ketidaknyamanan dalam kehamilan, meningkatkan kekuatan otot yang khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah back pain, dapat membantu wanita merasa lebih lincah dan gesit, serta keseimbangan perubahan berat badan dan memfasilitasi perubahan gaya gravitasi saat kehamilan. Latihan yoga dalam penelitian ini tidak hanya menguatkan kelompok otot-otot bahu belakang dan kaki. Tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar dimana hal-hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil. Minyak lavender terdapat kandungan *linalool* dan *linalool* yang dihirup masuk ke hidung ditangkap oleh *bulbus olfactory* kemudian melalui *traktus olfaktorius* yang bercabang menjadi dua, yaitu sisi lateral dan medial. Pada sisi lateral, traktus ini bersinap pada neuron ketiga di amigdala, gyrus semilunaris, dan

gyrus ambiens yang merupakan bagian dari limbik. Jalur sisi medial juga berakhir pada sistem limbik. Limbik merupakan bagian dari otak yang berbentuk seperti huruf C sebagai tempat pusat memori, suasana hati, dan intelektualitas berada. Bagian dari limbik yaitu amigdala bertanggung jawab atas respon emosi kita terhadap aroma. Hippocampus bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau juga tempat bahan kimia pada aromaterapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengenalan bau-bauan. (Karlina, dkk,2015). Oleh karena itu, bau yang menyenangkan akan menciptakan perasaan tenang dan senang sehingga dapat mengurangi kecemasan. Selain itu, setelah ke limbik aromaterapi menstimulasi pengeluaran enkefalin dan endorfin pada kelenjar hipotalamus, periaqueductal gray dan medulla rostral ventromedial. Enkefalin merangsang daerah di otak yang disebut raphe nucleus untuk mensekresi serotonin sehingga menimbulkan efek rileks, tenang dan menurunkan kecemasan. Serotonin juga bekerja sebagai neuromodulator untuk menghambat informasi nosiseptif dalam medula spinalis. Neuromodulator ini menutup mekanisme pertahanan dengan cara menempati reseptor di kornu dorsalis sehingga menghambat pelepasan substansi P. Penghambatan substansi P akan membuat impuls nyeri tidak dapat melalui neuron proyeksi, sehingga tidak dapat diteruskan pada proses yang lebih tinggi di kortek somatosensorik dan transisional (Karlina, dkk, 2015).

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Tarsikah dalam Susilarini (2017) merupakan salah satu minyak esensial analgesik yang mengandung 8% terpena dan 6% keton. Monoterpena merupakan jenis senyawa terpen yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri tanaman. Pada aplikasi medis monoterpena digunakan sebagai sedatif. Minyak lavender juga mengandung 30-50% linalil asetat. Linalil asetat merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki khasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada sistem saraf. Wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Enkefalin merupakan neuromodulator yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologi.

Menurut asumsi peneliti, prenatal yoga merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Dengan melakukan prenatal yoga dapat melenturkan otot punggung, melancarkan peredaran darah dan dapat menambah kebugaran tubuh pada ibu hamil. Dengan melalui gerakan-gerakan yang merangsang otot-otot pada punggung, mencakup berbagai relaksasi serta mengatur olah nafas sehingga dapat meminimalkan atau menghilangkan rasa nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil pada masa kehamilannya. Aromaterapi lavender yang

diberikan pada ibu hamil yang sedang melakukan prenatal yoga dapat digunakan sebagai salah satu upaya yang efektif untuk mempercepat penurunan rasa nyeri punggung ibu hamil. Menurut peneliti keberhasilan pemberian aromaterapi lavender disebabkan karena kondisi ruangan yang mendukung, penggunaan alat yang tepat pengaplikasian aromaterapi kooperatif selama prenatal yoga berlangsung maka dapat mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## SIMPULAN

Rata-rata nyeri punggung sebelum pada kelompok intervensi sebesar 4,78 dan kelompok kontrol sebesar 4,50. Rata-rata nyeri punggung pada kelompok intervensi sebesar 2,22 dan kelompok kontrol sebesar 4,44. Prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil yang ditunjukkan setelah melakukan uji *Mann Whitney* didapatkan hasil nilai dengan *p value* sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05).

## REFERENSI

- Jeepi, N. (2019). *Pengantar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: C.V Trans Info Media.
- Yuspina, dkk. (2018). *Pengaruh Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap TulangBelakang Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tahun 2018*. <http://ejurnal.stikesdhh.ac.id/index.php/jsm/article/view/61>. (Diakses pada tanggal 25 Oktober 2021).
- Varney, H. (2006). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Edisi 14. Jakarta:
- Fitriani, L. (2018). *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata*. <https://www.neliti.com/publications/23679/efektivitas-senam-hamil-dan-yoga-hamil-terhadap-penurunan-nyeripunggung-pada-ib>. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2019. Gentle Yoga. Yogyakarta.
- Aini, L.N. (2016). *Perbedaan Massage Effleurage dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. <https://jurnalonline.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jkk/article/view/112/87>. (Diakses pada tanggal 8 Januari 2022).
- Wulandari, D.G. (2017). *Penerapan Endorphin Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Ismoyowati Mirit*. <https://www.semanticsholar.org/paper/penerapan-endorphine-massage-terhadap-penurunan-ibu-Wulandari-Nim>. (Diakses pada tanggal 19 November 2021).
- Resmi, D. C. (2017). *Pengaruh Yoga, Akupresur terhadap Intensitas nyeri dan Kemampuan Fungsional Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III*. Tesis. Program S2 Kebidanan Politeknik Kesehatan Semarang. [http://repository.poltekkesmg.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=14684&keywords=pengaruh+akupresur](http://repository.poltekkesmg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=14684&keywords=pengaruh+akupresur).
- Sari., et al. (2016). *Hubungan Senam Yoga dengan Kesiapan Fisik dan Psikologi*

- Ibu Hamil dalam Menjalani Kehamilan Trimester III*. <http://jurnal.poltekkessolo.ac.id?index.php/Int/article/download/234/209>. (Diakses pada tanggal 4 Desember 2019).
- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta: Panda Media.
- Pratiwi Anita Kusuma (2014). *Efektivitas Senam Hamil Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula angustifolia) Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Rumah Sakit Permata Bunda Malang*.
- Putri & Rahmita. (2019). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Sagita, Y. D., & Martina. (2019). *pemberian Aroma Terapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pemberian Aroma Terapi Lavender untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan*. *Wellness and Healthy Magazine*, (Internet).1(2),151 156.DOI:<https://doi.org/10.30604/well.26122019>.[https://wellness.journal\\_press.id/wellness/article/view/v1i219wh](https://wellness.journal_press.id/wellness/article/view/v1i219wh). (Diakses 20 November 2021). 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*.<https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijb/article/view/756>. (Diakses pada tanggal 8 Januari 2022).
- Sunyani & Umami, A.N. (2019). *Pengaruh Penggunaan Kinesio Tapping terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. [www.akperinsada.ac.id/ejurnal/index.php/insada/article/view/147](http://www.akperinsada.ac.id/ejurnal/index.php/insada/article/view/147). (Diakses pada tanggal 8 Januari 2022).
- Resmi, D. C. (2017). *Pengaruh Yoga, Akupresur terhadap Intensitas nyeri dan Kemampuan Fungsional Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III*. Tesis. Program S2 Kebidanan Politeknik Kesehatan Semarang. [http://repository.poltekkessmg.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=14684&keywords=pengaruh+akupresur](http://repository.poltekkessmg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=14684&keywords=pengaruh+akupresur).
- Richard, S.D. (2017). *Teknik Effleurage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.<http://jurnal.baptist.hezekiah.team.com/jurnal/index.php/STIKES/article/view/307>. (Diakses pada tanggal 8 Januari 2022).
- Devi, M, dkk. (2014). *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal kedokteran dan Kesehatan* Volume 1, No 1, Oktober 2014.
- Octavia, A.M., dkk. (2018). *Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. <http://repo.stikesicme.jbg.ac.id/id/eprint/405>. (Diakses pada tanggal 8 Januari 2022).
- Karlina, Rekso Husodo, Widayati. (2015). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender secara Inhalasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fisiologis pada Primipara Inpartu Kala Satu Fase Aktif di BPM "Fetty Fathiyah" Kota Mataram*. *Universitas Brawijaya*. 2(2): 108-119.

- Susilarini, dkk. (2017). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengendalian Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin*. Jurnal Kebidanan. 6(12): 47-54.
- Sun, Y. C., Hung, Y. C., Chang, Y., & Kuo, S. C. 2010. *Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan*. Midwifery, 26(6), e31-e36.
- Sindhu, P. 2009. *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna. Seri bugar*. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.