

HYPNOYOGA DALAM MENGELOLA NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB HJ. A. NANI NURCAHYANI, S.ST KOTA MAKASSAR

Besse Jamelia^{1*}, Maria Sonda¹, Mukarramah², Afriani³

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Makassar, Jl. Monumen Emmy Saelan II No. 3, Sulawesi Selatan
sitti_mukarramah@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

Various hypnotherapy procedures are used, but hypnotherapy is expected to provide a sedative effect in reducing pain in pregnant women. Mothers can feel anxiety and lower back pain so hypnotherapy is used as additional therapy which works at the perception level, modulating the pathophysiology of pain to reduce levels of anxiety and pain. Hypnotherapy is a combination of hypnosis (hypnosis) and yoga, and can bring psychophysiological benefits that have the potential to reduce stress, muscle tension and pain (Rismahara, 2022). This research design uses quantitative research methods with a quasi-experimental research design, one group pretest posttest design. The sampling technique in this research used a purposive sampling technique. The population in this study were third trimester pregnant women at TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST Makassar City with samples of third trimester pregnant women based on inclusion criteria. Data collection was carried out at the research location for 34 respondents to carry out Hypnotherapy and fill out questionnaires. After the data was collected, another examination was carried out to assess the accuracy of each respondent in filling out the questionnaire. The analysis used is the one sample T-Test. The results of the research can be seen that 32 pregnant women experienced a decrease in back pain after hypnotherapy and 2 people experienced constant or non-reducing back pain. The results of the one sample T-Test show the value of $p = 0.000 < \alpha = 0.05$. The conclusion of the research is that the majority of respondents in this study were aged 20-35 years, in primigravida parity, in the majority educational category in the high category, working category and gestational age of 35-38 weeks, the pretest results showed that the majority of research respondents had a level of back pain before hypnotherapy in the category severe, namely 20 respondents or 58.8% and in the posttest the moderate pain level category dominated 18 respondents or 52.9%, in the mild category in the posttest there were 16 people or 47.1%. The effectiveness of hypnotherapy on lower back pain in third trimester pregnant women which, looking at the statistical test, shows a value of $p=0.000$ with a degree of significance ($\alpha=0.05$), meaning that H_0 is accepted.

Keywords : Hypnotherapy, lower back pain, pregnant women, third trimester

ABSTRAK

Berbagai prosedur hipnoterapi yang digunakan namun hipnotherapy diharapkan mampu memberikan efek sedative dalam pengurangan nyeri pada ibu hamil. Ibu bisa merasakan kecemasan dan nyeri punggung bawah sehingga hipnoterapi digunakan dalam terapi tambahan yang bekerja pada level persepsi, modulasi dalam patofisiologi nyeri untuk penurunan level cemas, nyeri. Hipnotherapy merupakan kombinasi antara hipnosis (hipnosis) dan yoga, dan dapat membawa manfaat psikofisiologis yang berpotensi mengurangi stres, ketegangan otot, dan nyeri (Rismahara, 2022). Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimen one group pretest posttest design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST Kota Makassar dengan sampel ibu hamil trimester III berdasarkan kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan di lokasi penelitian kepada 34 responden untuk melakukan Hypnotherapy dan pengisian kuesioner. Setelah data terkumpul dilakukan pemeriksaan kembali untuk menilai ketepatan setiap responden dalam mengisi kuesioner. Analisa yang digunakan yaitu uji one sample T-Test. Hasil penelitian dapat dilihat ibu hamil yang mengalami penurunan nyeri punggung setelah hypnotherapy sebanyak 32 orang dan yang mengalami nyeri punggung tetap atau tidak berkurang sebanyak 2 orang. Hasil uji one sampel T-Test menunjukkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan penelitian bahwa responden pada penelitian ini mayoritas berumur 20-35 tahun, pada paritas primigravida, pada pendidikan mayoritas di kategori tinggi, kategori bekerja serta usia kehamilan 35-38 minggu, hasil *pretest* didapatkan hasil mayoritas responden penelitian memiliki tingkat nyeri punggung sebelum hypnotherapy pada kategori berat yaitu sebanyak 20 responden atau sebesar 58.8% dan pada posttest dengan kategori tingkat nyeri sedang yang mendominasi sebanyak 18 responden atau sebesar 52.9%, kategori ringan pada *posttest* sebanyak 16 orang atau 47.1%. Adanya efektivitas hypnotherapy pada nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III yang dimana lihat dari uji statistik di peroleh nilai $p=0,000$ dengan derajat kemaknaan ($\alpha=0,05$) berarti H_0 diterima.

Kata kunci : Hypnotherapy, ibu hamil, nyeri punggung bawah, trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi dimana seorang perempuan memiliki embrio atau janin yang berkembang di dalam rahimnya. Selama kehamilan, perubahan hormonal dan fisik terjadi pada tubuh perempuan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Kesehatan ibu dan janin dipantau secara rutin oleh tenaga kesehatan untuk memastikan kehamilan berlangsung dengan baik (Fatimah & Nuryaningsih, 2017).

Proses kehamilan sendiri melibatkan berbagai perubahan fisiologis. Selama proses adaptasi ibu sering mengalami ketidaknyamanan walaupun fisiologis, Nyeri punggung bagian bawah adalah keluhan umum yang dialami oleh banyak ibu hamil selama trimester ketiga. Penyebab utama nyeri punggung bagian bawah pada tahap ini umumnya berkaitan dengan pertumbuhan janin dan perubahan struktural dalam tubuh ibu hamil (Andina & Yuni, 2018).

Menurut penelitian (Ni'amah, 2020), Nyeri punggung yang paling sering dialami di dunia dengan kejadian 6 dari 10 orang, sekitar 88,2%. Di Indonesia sebagian besar merasakan tingkat nyeri punggung ringan sebanyak 16 orang (48,5%) dan nyeri sedang sebanyak 17 orang (51,5%). Hal ini

disebabkan karena tubuh berubah dan beban di dalam rahim bertambah.

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III disebabkan karena perubahan hormonal yang mengakibatkan perubahan dan perlunakan pada jaringan ikat tulang lumbal sehingga membuat punggung menjadi lordosis. Prevalensi nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III cukup tinggi dan bervariasi tergantung pada berbagai faktor, termasuk usia ibu, aktifitas fisik, dan riwayat nyeri punggung sebelumnya. Jika nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III tidak teratasi, dapat terjadi beberapa konsekuensi yang mungkin berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil serta perkembangan janin (Susanto, 2019).

Berbagai prosedur hypnoterapi yang digunakan namun hypnotherapy diharapkan mampu memberikan efek sedative dalam pengurangan nyeri pada ibu hamil. Ibu bisa merasakan kecemasan dan nyeri punggung bawah sehingga hypnoterapi digunakan dalam terapi tambahan yang bekerja pada level persepsi, modulasi dalam patofisiologi nyeri untuk penurunan level cemas, nyeri.

trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST Kota Makassar dengan sampel ibu hamil trimester III berdasarkan kriteria inklusi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 orang. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan jumlah minimal yang diperoleh dari perhitungan sampel minimal dengan menggunakan rumus *Lemeshow*. Data penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *T-Test*.

MATERI DAN METODE

Metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimental dengan *quasi eksperimen*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design* yaitu penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*) dengan satu kelompok subjek. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu hamil

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | Frekuensi (N) | Presentase (%) |
|-------------------------|---------------|----------------|
| Umur | | |
| 20 – 35 | 29 | 85,29 |
| >35 | 5 | 14,7 |
| Jumlah | 34 | 100 |
| Paritas | | |
| Primigravida | 22 | 64,7 |
| Multigravida | 12 | 35,29 |
| Jumlah | 34 | 100 |
| Pendidikan | | |
| Rendah (TK-SMP) | 3 | 8,82 |
| Tinggi (SMA – PT) | 31 | 91,18 |
| Jumlah | 34 | 100 |
| Pekerjaan | | |
| Bekerja | 23 | 61,76 |
| Tidak bekerja | 11 | 32,35 |
| Jumlah | 34 | 100 |
| Usia Kehamilan | | |
| 29 – 31 | 4 | 11,7 |

| | | |
|---------------|-----------|------------|
| 32 – 34 | 9 | 26,4 |
| 35 – 38 | 21 | 61,7 |
| Jumlah | 34 | 100 |

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas dari total 34 responden mayoritas memiliki usia pada kategori produktif yaitu 20-35 tahun sebanyak 29 orang atau sebesar 85.29%. Dilihat dari paritas responden mayoritas primigravida sebanyak 22 orang atau 64.7%. Responden dengan pendidikan tinggi sebanyak 31

orang atau sebesar 91.18% dan yang memiliki pekerjaan sebanyak 23 orang atau sebesar 61.76%. Adapun karakteristik berdasarkan usia kehamilan, mayoritas responden 35-38 minggu sebanyak 21 orang atau 61.7%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Variabel *Pretest* Hypnoyoga Dalam mengelola Nyeri Punggung Bagian Bawah

| <i>Pretest</i> | Frekuensi (F) | Persentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| Nyeri Sedang | 14 | 41.2 |
| Nyeri Berat | 20 | 58.8 |
| Jumlah | 34 | 100.0 |

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan diatas menjelaskan bahwa mayoritas reponden penelitian memiliki tingkat nyeri

punggung sebelum hypnoyoga pada kategori berat yaitu sebanyak 20 responden atau sebesar 58.8%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Variabel *Posttest* Hypnoyoga Dalam mengelola Nyeri Punggung Bagian Bawah

| <i>Pretest</i> | Frekuensi (F) | Persentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| Nyeri Ringan | 16 | 47.1 |
| Nyeri Sedang | 18 | 52.9 |
| Jumlah | 34 | 100.0 |

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa setelah diberi perlakuan Hypnoyoga, dalam mengelola nyeri punggung bagian bawah pada trimester III meningkat. Hal ini ditandai dengan kategori tingkat nyeri sedang yang mendominasi sebanyak 18

responden atau sebesar 52.9%. Adapun kategori mengalami peningkatan dari *pretest* hanya kategori berat dan sedang yang dialami reponden dan pada *posttest* kategori ringan dan sedang. Kategori ringan pada *posttest* sebanyak 16 orang atau 47.1%

Tabel 4 Tabulasi Data Keefektifan Hypnoyoga Dalam mengelola Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III

Nyeri Punggung Sebelum Hypnoyoga * Nyeri Punggung Setelah Hypnoyoga Hasil Crosstabulation

| Hasil | | | Nyeri Punggung Setelah Hypnoyoga | | Total |
|---------|----------------------------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------|
| | | | Nyeri Ringan | Nyeri Sedang | |
| Menurun | Nyeri Punggung Sebelum Hypnoyoga | Nyeri Sedang | 12 | 0 | 12 |
| | | Nyeri Berat | 4 | 16 | 20 |
| | Total | | 16 | 16 | 32 |
| Tetap | Nyeri Punggung Sebelum Hypnoyoga | Nyeri Sedang | | 2 | 2 |
| | Total | | | 2 | 2 |
| Total | Nyeri Punggung Sebelum Hypnoyoga | Nyeri Sedang | 12 | 2 | 14 |
| | | Nyeri Berat | 4 | 16 | 20 |
| | Total | | 16 | 18 | 34 |

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas hasil tabulasi data, dapat dilihat ibu hamil yang mengalami penurunan nyeri punggung setelah hypnoyoga sebanyak 32 orang

dan yang mengalami nyeri punggung tetap atau tidak berkurang sebanyak 2 orang.

Tabel 5 Uji T-Test Hypnoyoga Dalam mengelola Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III
T- Test

| | Test Value = 0 |
|----------------------------------|-----------------|
| | Sig. (2-tailed) |
| Nyeri Punggung Sebelum Hypnoyoga | .000 |
| Nyeri Punggung Setelah Hypnoyoga | .000 |

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas hasil uji statistik dengan menggunakan uji statistik di peroleh nilai $p=0,000$ dengan derajat kemaknaan ($\alpha=0,05$), sehingga didapatkan hasil bahwa $p<\alpha$, yang artinya ada

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji univariat dan bivariat yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa hypnoyoga efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hypnoyoga dapat membantu ibu hamil mengubah persepsi terhadap rasa sakit dan mengurangi ketegangan tubuh. Teknik ini dapat diterapkan khususnya dalam menghadapi rasa nyeri selama kehamilan atau persalinan. Hypnoyoga dapat membantu ibu hamil mengubah persepsi terhadap rasa sakit dan mengurangi ketegangan tubuh. Teknik ini dapat diterapkan khususnya dalam menghadapi rasa nyeri selama kehamilan atau persalinan.

Penelitian ini didukung oleh (Christiani et al., n.d.) yang menyatakan beberapa gerakan inti hypnoyoga seperti *tadasana, Uttitha Trikonasana, Utkatasana, Bilikasana, Balasana, Upavistha Konasana dan Baddha Konasana* efektif mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Rismahara, 2022) yang menyatakan hypnoyoga dapat mengelola nyeri pada ibu hamil.

Pelaksanaan hypnoyoga dalam penurunan skala nyeri punggung bawah pada penelitian ini dipengaruhi beberapa faktor antara lain: keteraturan dalam melakukan senam hamil, melakukan gerakan-gerakan senam hamil dengan baik dan benar, dilakukan dengan pengawasan tenaga kesehatan, yang memahami gerakan hypnoyoga, serta kesadaran diri akan manfaat yang didapatkan dari latihan hypnoyoga.

Berdasarkan semua faktor yang disebutkan mempengaruhi pelaksanaan pada 34 responden, 32 responden sudah melakukan hypnoyoga dengan baik, benar dan teratur sehingga responden dapat merasakan manfaat dari hypnoyoga yaitu penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan 2 responden yang tidak mengalami penurunan intensitas nyeri punggung bawah disebabkan oleh usia kehamilan 38 minggu.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan Hypnoyoga dalam mengelola nyeri punggung bagian bawah Ibu hamil trimester III di TPMB Bd. Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST Kota

pengaruh Hypnoyoga dalam mengelola nyeri punggung bagian bawah Ibu hamil trimester III di TPMB Bd. Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST Kota Makassar

Makassar pada bulan Maret-April 2024, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas berumur 20-35 tahun, pada paritas primigravida, pada pendidikan mayoritas di kategori tinggi, kategori bekerja serta usia kehamilan 35-38 minggu.
2. Pada hasil *pretest* didapatkan hasil mayoritas responden penelitian memiliki tingkat nyeri punggung sebelum hypnoyoga pada kategori berat yaitu sebanyak 20 responden atau sebesar 58.8% dan pada *posttest* dengan kategori tingkat nyeri sedang yang mendominasi sebanyak 18 responden atau sebesar 52.9%, kategori ringan pada *posttest* sebanyak 16 orang atau 47.1%.
3. Adanya efektivitas hypnoyoga pada nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III yang dimana lihat dari uji statistik di peroleh nilai $p=0,000$ dengan derajat kemaknaan ($\alpha=0,05$) berarti H_0 diterima.

Adapun saran yang bisa disampaikan ke beberapa pihak adalah sebagai berikut:

1. Saran Secara Teoritis
 - a. Bagi Institut
Diharapkan dapat menambah referensi untuk melengkapi bahan perpustakaan dan bahan bacaan yang bermanfaat dalam proses belajar mengajar di Poltekkes Kemenkes Makassar khususnya pada jurusan kebidanan
 - b. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dapat dijadikan data dasar bagi peneliti selanjutnya untuk meningkatkan penelitian yang telah ada sehingga dapat mengembangkan penelitian yang sudah ada.
2. Saran Secara Praktis
 - a. Bagi Responden
Diharapkan bagi ibu hamil khususnya pada trimester III, nyeri punggung merupakan perubahan fisiologi bagi ibu hamil tetapi dapat juga menjadi patologis jika nyeri punggung dirasa tak tertahan sehingga ibu hamil trimester III dianjurkan untuk mengikuti kelas ibu hamil seperti Hypnoyoga yang bermanfaat mengelola nyeri punggung bawah tersebut.

- b. Bagi Tempat Penelitian
Disarankan untuk tempat penelitian di TPMB Bd. Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST untuk mempertahankan kualitas pelayanannya terhadap Ibu dan Anak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fatimah & Nuryaningsih. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
2. Andina, Yuni. (2018). *Asuhan Pada Kehamilan*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press
3. Ni'amah, S. (2020). *Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati*. The Shine Cahaya Dunia Kebidanan, 5(1). <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid/article/view/201>
4. Susanto, V. . dan F. Y. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press.
5. Christiani, N. (2023) *Gerakan Hypno Yoga Mengurangi Nyeri Punggung Trimester III*.
6. Rismahara, L. dkk. (2022). *Modul Praktikum Hypnoterapi Dalam Asuhan Kebidanan: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia*. Lombok Tengah