



## Pengaruh Senam Hamil Yoga *Butterfly* terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Tiga

Umamah Aisyah<sup>1</sup>, Nila Widya Keswara<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen, Indonesia

Email: [umamahais25@gmail.com](mailto:umamahais25@gmail.com)<sup>1</sup>, [nilakeswara35@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:nilakeswara35@itsk-soepraoen.ac.id)<sup>2</sup>

\*Penulis Korespondensi: [umamahais25@gmail.com](mailto:umamahais25@gmail.com)

**Abstract.** During gravidity, back pain is a significant issue, especially due to changes in posture along with increasing physical load in the third trimester. Muscle relaxation and stretching exercises for pregnant women can help reduce back pain, one of which is the butterfly exercise. That study aims until determine the impact to the butterfly activity on gravidity in their third trimester at TPMB Amilia Intarti Klampisrejo, Pasuruan Regency. A quantitative method was used with a quasi-experimental approach employing a one-group pre-test also post-test design. The study involved 32 third-trimester gravidity as respondents. Data were collected using purposive sampling, before-and-after measurements, and assessed with the Numeric Rating Scale (NRS). The intervention be carried out over a period of four weeks. The findings show that the butterfly pregnancy exercise effectively reduces back pain in third-trimester gravid. Therefore, the butterfly exercise can serve as an alternative method to help alleviate back pain and enhance comfort during pregnancy.

**Keywords:** Back Pain; Butterfly Yoga; Pregnant Women; Quantitative; Third Trimester.

**Abstrak.** Masa kehamilan trimester tiga banyak koplikasi terjadi salah satu nya nyeri punggung, nyeri punggung merupakan masalah yang cukup serius, terutama pada postur dan beban pada memasuki trimester tiga. Relaksasi dan perenggangan otot bagi wanita hamil membantu mengurangi nyeri punggung, salah satu nya melalui cara senam hamil menggunkan *Butterfly*. Penelitian ini bermaksud guna mengetahui hasil dari senam *butterfly* pada ibu hamil khususnya pada masa trimester tiga di TPMB Amilia Intarti Klampisrejo, Kabupaten Pasuruan. Pada penelitian ini, peneliti memakai metode kuantitatif dan desain quasi eksperimen menggunakan pre-test serta post-test one group design. Pengkajian ini memiliki responden sejumlah 32 ibu hamil trimester tiga. Pengumpulan data menerapkan metode *purposive sampling, before and after*, dan di ukur menerapkan *Numeric Rating Scale* (NRS). Penelitian dikerjakan dalam waktu 4 minggu. Hasil dari penelitian ini memperoleh hasil bahwanya senam hamil *butterfly* menekan nyeri punggung kepada ibu hamil. Oleh sebab itu, senam hamil *butterfly* sebagian cara guna menangani nyeri punggung kepada ibu hamil trimester tiga serta untuk kenyamanan selama kehamilan.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil; Kuantitatif; Nyeri Punggung; Trimester Tiga; Yoga Butterfly.

### 1. LATAR BELAKANG

Ibu Hamil trimester tiga merupakan fase akhir dari kehamilan. Pada masa ini sangat krusial karena janin mengalami pertumbuhan cepat dan berat badan yang signifikan, selain menyempurnakan perkembangan organ vitalnya, terutama paru-paru dan otak. Bertambahnya ukuran janin dan turunnya kepala ke panggul, mulai merasakan ketidaknyamanan, seperti nyeri punggung, sesak napas karena tekanan rahim pada diafragma. Oleh karena itu, fokus utama di trimester ini adalah pemantauan ketat terhadap gerakan janin dan kesehatan ibu melalui pemeriksaan. Selain pemeliharaan kesehatan pada trimester tiga sangat penting seperti mengontrol emosi ibu hamil, kenyamanan ibu hamil dan olahraga. Salah satu olahraga Ibu hamil yaitu senam yoga *butterfly* untuk merileks kan ibu hamil dan menurunkan rasa nyeri punggung kepada ibu hamil.

Senam hamil yoga *butterfly* merupakan metode yang digunakan kehamilan khususnya saat trimester tiga. Kegiatan ini membantu ibu hamil untuk menjaga kesehatan serta janin yang terdapat di kandungan, selain itu menjaga kesehatan, senam hamil yoga *butterfly* terlebih menekan rasa nyeri di punggung ibu hamil dan menambahkan rasa kenyamanan di ibu hamil.

Nyeri Punggung merupakan sensasi sakit atau gangguan ada di bagian belakang tubuh, umumnya melibatkan tulang belakang atau area pinggang bawah. Kondisi ini merupakan keluhan umum yang dipicu oleh beberapa faktor, seperti cedera otot akibat mengangkat beban, postur tubuh yang buruk saat beraktivitas, hingga adanya kondisi medis serius, dan ibu hamil yang memasuki masa trimester tiga.

## 2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian, peneliti memakai metode kuantitatif. Peneliti menerapkan *pre-test and post-test one group* dan eksperimen untuk pendekatan.

Metode kuantitatif adalah metode yang berfokus pada pengukuran, pengumpulan, dan analisis data untuk memperoleh suatu tujuan, pengumpulan data pada metode ini menggunakan berbagai cara, salah satunya kuesioner dan eksperimen, yang bertujuan memperoleh data objektif, terukur, dan bebas bias.

Pada penelitian ini peneliti memiliki 32 ibu hamil trimester tiga sebagai responden. Guna menghitung nyeri punggung *Numeric Rating Scale* (NRS), peneliti menggunakan skala 0-10 dari normal hingga terparah untuk menunjukkan nyeri di ibu hamil trimester tiga. Analisis data dalam uji statistik menggunakan SPSS.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Analisis Univariat berguna mendeskripsikan, menjabarkan, menggambar serta mengurai variable penelitian. Statistik deskriptif di hitung menggunakan SPSS.

**Tabel 1** Karakteristik Responden.

| Karakteristik           | Kategori     | Jumlah |
|-------------------------|--------------|--------|
| Usia Ibu (tahun)        | 20–25        | 12     |
|                         | 26–30        | 11     |
|                         | >30          | 9      |
| Usia Kehamilan (minggu) | 28–33        | 16     |
|                         | 34–37        | 12     |
|                         | 38–40        | 4      |
| Paritas                 | Primigravida | 15     |
|                         | Multigravida | 17     |

Tabel 1 di atas menyajikan data responden dari umur 20 tahun hingga responden lebih dari 30 tahun yang berjumlah 32 orang, selain itu menampilkan usia kehamilan dari 28 minggu hingga 40 minggu.

**Tabel 2** Analisis Univariat.

| <b>Pretest</b> |              | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|----------------|--------------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| Valid          | Nyeri Ringan | 10               | 31.3           | 31.3                 | 31.3                      |
|                | Nyeri Sedang | 14               | 43.8           | 43.8                 | 75.0                      |
|                | Nyeri Berat  | 8                | 25.0           | 25.0                 | 100.0                     |
|                | Total        | 32               | 100.0          | 100.0                |                           |

Pada table 2 mengenai ukuran nyeri punggung di ibu hamil semasa diteliti atau sebelum melaksanakan senam, dari data di atas ibu hamil nyeri punggung ringan 31.3% (10 responden), Sedang 43,8% (14 responden), dan Berat 25% (8 responden).

**Tabel 3** Uji Univariat *Post Test*.

| <b>Posttest</b> |              | <i>Frequency</i> | <i>Percent</i> | <i>Valid Percent</i> | <i>Cumulative Percent</i> |
|-----------------|--------------|------------------|----------------|----------------------|---------------------------|
| Valid           | Tidak Nyeri  | 9                | 28.1           | 28.1                 | 28.1                      |
|                 | Nyeri Ringan | 14               | 43.8           | 43.8                 | 71.9                      |
|                 | Nyeri Sedang | 9                | 28.1           | 28.1                 | 100.0                     |
|                 | Total        | 32               | 100.0          | 100.0                |                           |

Menurut tabel 3, peneliti memperoleh data setelah melakukan senam hamil yoga *butterfly* trimester tiga, ukuran nyeri di ibu hamil menurun, serta awal nilai Tidak Nyeri 0% (0 responden) menjadi 28.1% (9 responden), Nyeri ringan awal 31.3% (10 responden) menjadi 43.8% (14 responden), Nyeri sedang awal 43.8% (14 responden) menjadi 28.1% (9 responden), dan Nyeri Berat awal 25% (8 responden) menjadi 0%.

### Uji Normalitas

Menurut Zulhifli *et al* Uji Normalitas merupakan langkah penting sebelum masuk dalam analisis statistik parametric seperti analisis varians dan regresi.

Uji Normalitas membantu penelitian dalam evaluasi data untuk memenuhi analisis dasar, serta mempertimbangkan penggunaan dalam pendekatan statistik non parametrik, dengan melakukan uji normalitas untuk mencegah kesalahan implemetasi data. Oleh karena itu uji normalitas, merupakan bagian penting untuk menerapkan dalam analisis data selanjutnya.

**Tabel 4 Uji Normalitas.**

| <b>Tests of Normality</b>                    |                     |           |             |
|----------------------------------------------|---------------------|-----------|-------------|
|                                              | <i>Shapiro-Wilk</i> |           |             |
|                                              | <i>Statistic</i>    | <i>df</i> | <i>Sig.</i> |
| <i>Pretest</i>                               | .810                | 32        | <,001       |
| <i>Posttest</i>                              | .811                | 32        | <,001       |
| <i>a. Lilliefors Significance Correction</i> |                     |           |             |

Pada table 4 memberikan nilai signifikan data pretest dan *post test* nyeri punggung di ibu hamil lebih kecil dari 0,05. Maka dari itu, mendapatkan keputusan tilk H0 dengan kesimpulan data pretest dan post test tidak berdistribusi normal.

### Analisis Bivariat

Dalam analisis bivariat dilakukan sebuah penentuan pengaruh atau tidaknya, yang di mulai uji normalitas menggunakan shapiro wilk. Uji bivariat menentukan penggunaan uji dependent test jika distribusi normal, jika tidak maka berali pada uji *Wilcoxon* untuk menentukan perbedaan pre dan post.

**Tabel 5 Uji Bivariat.**

| <b>Test Statistics<sup>a</sup></b> |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
|                                    | Posttest -<br>Pretest |
| Z                                  | -3.424 <sup>b</sup>   |
| Asymp. Sig. (2-tailed)             | <,001                 |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test      |                       |
| b. Based on positive ranks.        |                       |

Pada table 5, nilai signifikasi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, mampu di simpulkan senam ibu hamil yoga *butterfly* terdapat perbedaan denotasi menurunkan nyeri punggung di ibu hamil trimester tiga.

### PEMBAHASAN

Dari pengkajian ini, hasil 32 ibu hamil trimester tiga di TPMB Amilia Intarti Klampisrejo, Kabupaten Pasuruan, kebanyakan merasai nyeri punggung ketika masa memasuki kehamilan trimester tiga. *Foregoing* menjalani senam hamil yoga *butterfly*, ibu hamil khusus nya trimester tiga, mengalami nyeri punggung, seperti 14 responden merasai nyeri sedang, serta 8 responden merasai nyeri berat.

Nyeri Punggung di ibu hamil di sebabkan beban janin yang berada di dalam kandungan khusus nya pada masa memasuki trimester tiga, yang menyebabkan tubuh dan emosional ibu hamil kurang stabil.

Hasil dari penelitian ini mengurangi rasa nyeri punggung di dapat nilai yang substansial sejumlah 0,000 lebih kecil dari 0.05, dan keputusan menolak H0.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu bahwa senam ibu hamil yoga butterfly pada TPMB Amilia Intarti Klampisrejo Kabupaten Pasuruan bisa menurunkan intensitas nyeri punggung di ibu hamil khusus nya pada masa trimester tiga. Menurut peneliti, senam ibu hamil dilakukan dengan durasi lima sampai sepuluh menit, dalam tiga kali seminggu selama empat minggu secara teratur, melakukan senam hamil yoga butterfly harus sesuai standar prosedur operasional, dan memperhatikan arahan bidan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil, merekomendasikan melaksanakan senam hamil yoga butterfly khusus nya trimester tiga.

#### DAFTAR REFERENSI

- Amalia, G. R., Suhartati, S., & Ulfa, I. M. (2023, November). E Effectiveness Of Pregnancy Exercise And Pregnancy Yoga On Reducing Back Pain In Third Trimester Pregnant Women At PMB WM Banjarmasin: Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di PMB WM Banjarmasin. In Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars (Vol. 5, No. 1, pp. 61-68). <https://doi.org/10.62619/jmtb.v1i2.132>
- Aprillia, S. R., Sri Wahyuni, S., & Widiastuti, D. (2023). The Effect Of Yoga Training Butterfly Pose, Child Pose, Cat And Cow Pose On The Intensity Of Primary Menstrual Pain (Dysmenorrhea). *Journal of Applied Health Management and Technology*, 5(2), 41-49. <https://doi.org/10.31983/jahmt.v5i2.9746>
- Archard, G. (2007). *Simple Guide: Nyeri Punggung*. Erlangga.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14-30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72-80 <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Intari, N. M. D., Izzah, A. N., Fabumase, A., Enumbi, Y., & Hasnaeni, H. (2025). Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III: Pregnancy Yoga In Reducing Back Pain In Pregnant Women In The Third Trimester. *Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Kesehatan (JIBI)*, 3(1), 8-18. <https://doi.org/10.36590/jibi.v3i1.1341>
- Lestaluhu, V. (2022). Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 96-103. <https://doi.org/10.32695/jbd.v2i2.406>
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III The Effect Of Gymnastics on Lower Back Pain Among Pregnant Women Trimester III. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 3(2), 40-45. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v1i2.2714>

- Melani Ania, D., & Rismayani, R. (2024). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny "M" G1p0a0 Hamil Tm Iii Nyeri Punggung Dengan Prenatal Yoga Di Pmb "Y" Kota Bengkulu (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti).
- Oktavia, Y., Suhat, S., Riyanto, A., & Nugrahaeni, D. K. (2024). Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 207-223. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1035>
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9-15. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Rp, I. (2019). Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Prenatal Gentle Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Terhadap Ny. S 25 Tahundi Pmb Sri Windarti Katibung Lampung Selatan (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Sarabengi, S. N. P. (2019). Penatalaksanaan Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester Iii Dengan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Ny. R Di Pmb Mujianah, Amd. Keb Tahun 2019 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). Metode kuantitatif. Unisri Press.