



Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong Kabupaten Pesawaran

Deya Panesa^{1*}, Juwita Desri Ayu², Eka Tri Wulandari³, Riona Sanjaya⁴

¹⁻⁴Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

*Penulis Korespondensi : deyafanesa234@gmail.com

Abstract. Back pain is a common complaint experienced by third-trimester pregnant women due to physiological changes such as weight gain, postural changes, and ligament relaxation. This condition can interfere with comfort and daily activities, therefore requiring safe and effective management, one of which is a non-pharmacological therapy in the form of prenatal yoga. This study aimed to determine the effect of prenatal yoga on reducing back pain among third-trimester pregnant women in the working area of Kedondong Public Health Center, Pesawaran Regency, in 2025. This study employed a quantitative method with a One Group Pre-Test Post-Test design. The sample consisted of 26 third-trimester pregnant women selected through random sampling. Back pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the prenatal yoga intervention. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test because the normality test results indicated that the data were not normally distributed ($p < 0.05$). The results showed that the mean back pain score before the intervention was 6.04 (moderate–severe category) and decreased to 3.04 (mild–moderate category) after the intervention. All respondents (100%) experienced a reduction in back pain, with 26 negative ranks and no positive ranks or ties. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant effect of prenatal yoga on reducing back pain in third-trimester pregnant women. In conclusion, prenatal yoga is effective in reducing back pain among third-trimester pregnant women and can be recommended as a safe and beneficial non-pharmacological intervention in antenatal care services to improve maternal comfort.

Keywords: Maternal Health; Non-Pharmacological Intervention; Pregnancy Back Pain; Prenatal Yoga; Third Trimester Pregnancy.

Abstrak. Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, seperti peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, dan relaksasi ligamen. Kondisi ini dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas ibu hamil sehingga diperlukan penanganan yang aman dan efektif, salah satunya melalui terapi nonfarmakologis berupa prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong Kabupaten Pesawaran Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain One Group Pre-Test Post-Test. Sampelnya berjumlah 26 ibu hamil trimester III yang dipilih secara acak. Tingkat nyeri punggung diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah pemberian intervensi prenatal yoga. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum intervensi sebesar 6,04 (kategori sedang–berat) dan mengalami penurunan menjadi 3,04 (kategori ringan–sedang) setelah intervensi. Seluruh responden (100%) mengalami penurunan nyeri punggung dengan nilai negative ranks sebanyak 26 responden, tanpa positive ranks maupun ties. Hasil uji Wilcoxon diperoleh p -value = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara prenatal yoga dan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan bermanfaat dalam pelayanan antenatal care untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Kata Kunci: Intervensi Non Farmakologis; Kehamilan Trimester III; Kesehatan Ibu Hamil; Nyeri Punggung Ibu; Prenatal Yoga.

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan menimbulkan berbagai perubahan pada tubuh wanita, termasuk perubahan hormonal, peningkatan berat badan, perubahan postur, serta peningkatan beban sistem muskuloskeletal. Perubahan tersebut

dapat memengaruhi kesejahteraan fisik ibu hamil, terutama pada trimester III yang berlangsung sejak usia kehamilan 28–41 minggu (Ayu & Hossain, 2023). Pada periode ini, ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikologis akibat adaptasi tubuh terhadap kehamilan. Ketidaknyamanan yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius (Fitriani *et al.*, 2022).

Salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung. Nyeri ini berkaitan dengan pertambahan berat badan, pergeseran pusat gravitasi tubuh, peregangan otot abdomen dan punggung, peningkatan hormon relaksin yang melonggarkan ligamen, serta perubahan lengkung tulang belakang menjadi hiperlordosis (Supardi *et al.*, 2022). Perubahan hormonal juga menyebabkan melemahnya ligamen dan sendi sehingga meningkatkan risiko nyeri punggung (Andayani *et al.*, 2025).

Secara global, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III cukup tinggi. Penelitian di beberapa negara menunjukkan angka kejadian sebesar 70–86%, sementara di India dilaporkan sebesar 33,7% (Dayani & Ramadhanie, 2024). Indonesia terdapat sekitar 60–80% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Di Provinsi Lampung, prevalensi nyeri punggung trimester III terus meningkat dari tahun 2021 hingga 2023. Di Kabupaten Pesawaran, prevalensi nyeri punggung trimester III pada tahun 2023 tercatat sebesar 34,5% (Febrida *et al.*, 2024). Data Puskesmas Kedondong tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 35 ibu hamil trimester III, sebanyak 15 orang mengeluhkan nyeri punggung.

Nyeri punggung pada kehamilan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas tidur, meningkatkan kecemasan, serta berisiko berlanjut menjadi nyeri pasca persalinan jika tidak ditangani (Ningtyas *et al.*, 2023). Meskipun umumnya bersifat fisiologis, nyeri punggung dapat berkembang menjadi masalah patologis apabila tidak diberikan penanganan yang tepat (Andayani *et al.*, 2025).

Penanganan nyeri punggung pada kehamilan dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Namun, penggunaan obat-obatan memiliki keterbatasan dan risiko terhadap ibu dan janin, sehingga pendekatan nonfarmakologis lebih direkomendasikan. Salah satu metode nonfarmakologis yang dinilai aman dan efektif adalah prenatal yoga. Prenatal yoga membantu memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur dan keseimbangan tubuh, serta memberikan relaksasi fisik dan psikologis pada ibu hamil (Ayu & Hossain, 2023).

Hasil Penelitian Simanjutak (2022) menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga dengan beda tata-rata 1,9 dan nilai *p-value* = 0,000. Berdasarkan data diatas

disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Simanjuntak, 2022). Penelitian lain Wulandari (2020) menunjukkan *p-value* = 0,000 yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Wulandari *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil prasurvei yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 April 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong, Kabupaten Pesawaran, ditemukan bahwa terdapat 15 ibu hamil trimester III yang mengeluhkan nyeri punggung. Peneliti kemudian melakukan wawancara singkat terhadap 5 dari 15 ibu hamil tersebut untuk menggali lebih dalam mengenai tingkat nyeri yang dirasakan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 2 ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, sementara 3 ibu hamil lainnya merasakan nyeri dengan intensitas ringan. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa seluruh ibu hamil yang diwawancara belum pernah mengikuti prenatal yoga sebagai upaya untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

2. KAJIAN TEORI

Kehamilan trimester III sering disertai dengan keluhan nyeri punggung, khususnya pada daerah lumbal, yang disebabkan oleh perubahan anatomi, fisiologi, dan biomekanik tubuh ibu hamil. Peningkatan berat badan, pembesaran uterus, serta pergeseran pusat gravitasi tubuh menyebabkan peningkatan tekanan pada tulang belakang dan otot punggung (Prawirohardjo, 2020; Manuaba, 2021). Selain itu, peningkatan hormon relaksin selama kehamilan menyebabkan kelonggaran ligamen dan sendi panggul, yang dapat menurunkan stabilitas tulang belakang dan memicu nyeri punggung, terutama pada trimester akhir (Rukiyah & Yulianti, 2021). Nyeri punggung yang tidak ditangani secara tepat dapat mengganggu aktivitas ibu hamil, menurunkan kualitas hidup, serta berpotensi meningkatkan kecemasan menjelang persalinan (Dayani *et al.*, 2024).

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan secara nonfarmakologis melalui pendekatan komplementer yang aman dan minim risiko, salah satunya adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan mengombinasikan gerakan peregangan, penguatan otot, teknik pernapasan, dan relaksasi mental yang disesuaikan dengan usia kehamilan (Sindhu, 2021; Marmi, 2022). Latihan ini berperan dalam meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot punggung serta panggul, memperbaiki postur tubuh, dan meningkatkan keseimbangan tubuh sehingga dapat mengurangi tekanan pada tulang

belakang (Sulistyawati, 2020; Varney, 2022). Selain manfaat fisik, prenatal yoga juga membantu ibu hamil mencapai relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme pengendalian stres dan peningkatan hormon endorfin (Bobak *et al.*, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian Ayu dan Andini (2024) serta Dewi dan Febriyanti (2022) membuktikan bahwa prenatal gentle yoga mampu menurunkan keluhan nyeri punggung secara signifikan setelah intervensi. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Mustofa (2023), Mayunita (2024), dan Ni Made (2025) yang menyatakan bahwa latihan prenatal yoga yang dilakukan secara rutin memberikan dampak positif terhadap penurunan intensitas nyeri punggung dan peningkatan kenyamanan ibu hamil. Dengan demikian, secara teoritis dan empiris, prenatal yoga memiliki peran penting sebagai intervensi komplementer dalam asuhan kebidanan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong, Kabupaten Pesawaran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kedondong sebanyak 35 orang. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan jumlah sampel sebanyak 26 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung.

Intervensi yang diberikan berupa prenatal yoga yang dilaksanakan dua kali seminggu dengan durasi 60 menit setiap sesi selama dua minggu. Pelaksanaan prenatal yoga dilakukan secara terstruktur dan didampingi oleh instruktur terlatih. Tingkat nyeri punggung diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang skor 0–10. Data dikumpulkan melalui lembar observasi dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan rata-rata nyeri punggung, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* karena hasil uji normalitas *shapiro-wilk* menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $p \leq 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas

Kedondong.

Karakteristik	Kriteria	n	Persentase (%)
Usia	<20 Tahun	4	15,4
	20-35 Tahun	18	69,2
	>35 Tahun	4	15,4
Pendidikan	SMP	6	23,1
	SMA	16	61,5
	Perguruan Tinggi	4	15,4
Paritas	Primigravida	6	23,1
	Multigravida	20	76,9
Total		26	100

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 18 orang (69,2%), sedangkan responden dengan usia <20 tahun dan >35 tahun masing-masing sebanyak 4 orang (15,4%). Dilihat dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 16 orang (61,5%), sedangkan yang berpendidikan SMP sebanyak 6 orang (23,1%) dan Perguruan Tinggi sebanyak 4 orang (15,4%). Berdasarkan paritas diketahui bahwa sebagian besar responden adalah multigravida yaitu sebanyak 20 orang (76,9%), sedangkan primigravida sebanyak 6 orang (23,1%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Prenatal Yoga.

Variabel	n	Min-Max	Mean	SD
Sebelum diberikan prenatal yoga	26	5 - 7	6,04	0,774

Tabel 2 dapat dilihat bahwa tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan prenatal yoga memiliki nilai minimum sebesar 5 dan maksimum 7, dengan rata-rata (mean) sebesar 6,04 dan standar deviasi (SD) sebesar 0,774. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan kategori sedang hingga berat sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga.

Tabel 3. Distribusi Rata-Rata Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Prenatal Yoga.

Variabel	n	Min-Max	Mean	SD
Sesudah diberikan prenatal yoga	26	2 - 4	3,04	0,774

Tabel 3 dapat dilihat bahwa tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan prenatal yoga memiliki nilai minimum sebesar 2 dan maksimum sebesar 4, dengan rata-rata (mean) sebesar 3,04 dan standar deviasi (SD) sebesar 0,774. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, intensitas nyeri punggung pada ibu hamil mengalami penurunan dari kategori sedang hingga ringan.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong.

Variabel	n	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	p-value
Nyeri Punggung	26	26	0	0	0,000

Berdasarkan Tabel 4 dengan uji *wilcoxon* didapatkan dari 26 responden, terdapat 26 responden dengan negative ranks, yang berarti seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri punggung setelah diberikan prenatal yoga. Tidak terdapat responden dengan positive ranks maupun ties, yang menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan atau nilai nyeri yang tetap setelah intervensi.

Hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value}<0,05$) yang berarti menyatakan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong Kabupaten Pesawaran Tahun 2025.

Pembahasan

Distribusi Rata-Rata Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan prenatal yoga memiliki nilai minimum sebesar 5 dan maksimum 7, dengan rata-rata (mean) sebesar 6,04 dan standar deviasi (SD) sebesar 0,774. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum ibu hamil trimester III mengalami nyeri

punggung dengan kategori sedang hingga berat sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga.

Seiring bertambahnya usia kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan untuk menyesuaikan dengan pertumbuhan janin dan peningkatan berat rahim. Salah satu perubahan yang paling mencolok terjadi pada postur tubuh, di mana pinggul terdorong ke belakang untuk menjaga keseimbangan akibat perut yang semakin membesar. Kondisi ini menyebabkan tulang belakang melengkung lebih ke dalam atau disebut lordosis, yang menimbulkan tekanan pada otot punggung bawah. Akibatnya, banyak ibu hamil mulai merasakan ketegangan atau nyeri di area punggung, terutama pada trimester ketiga ketika berat janin dan rahim mencapai puncaknya (Ayu *et al.*, 2024).

Selain perubahan postur, faktor hormonal juga berperan dalam timbulnya nyeri punggung selama kehamilan. Hormon kehamilan yang menyebabkan relaksasi pada ligamen dan sendi panggul membantu tubuh mempersiapkan proses persalinan, namun pada saat yang sama dapat menurunkan kestabilan sendi. Kondisi ini membuat otot punggung bekerja lebih keras untuk menopang tubuh, sehingga mudah mengalami kelelahan dan nyeri. Ditambah dengan peningkatan berat badan yang signifikan, beban kerja otot punggung semakin berat dan memperparah rasa nyeri yang dirasakan ibu hamil (Ni Made *et al.*, 2025).

Faktor lain yang turut memperburuk keluhan nyeri punggung adalah kebiasaan postur tubuh yang kurang baik dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Posisi duduk, berdiri, atau berbaring yang salah dapat meningkatkan ketegangan otot punggung dan mempercepat timbulnya rasa sakit. Selain itu, kelelahan dan peregangan otot yang berlebihan, terutama pada trimester akhir kehamilan, juga sering memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk menjaga postur tubuh yang benar, melakukan peregangan ringan, serta melakukan aktivitas fisik yang sesuai seperti prenatal yoga untuk membantu mengurangi ketegangan otot dan mencegah nyeri punggung yang berkelanjutan (Ayu *et al.*, 2024).

Peran bidan dalam membantu ibu mengurangi keluhan nyeri punggung yaitu dengan memberitahu ibu untuk menjaga posisi tubuh (*body mechanic*), menganjurkan ibu melakukan *exercise* selama kehamilan untuk melatih otot-otot tubuh serta membantu ibu menyesuaikan diri dengan perubahan fisiologis yang terjadi, menganjurkan ibu untuk mengurangi aktivitas, serta menambah waktu istirahat apabila diperlukan (Fauziah, Sanjaya, & Novianasari, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vanisa & Hapsari (2024) dimana didapatkan bahwa sebelum diberikan prenatal yoga pada ibu hamil dari 15 responden rata-rata nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 4,27 (Vanisa & Hapsari, 2024).

Menurut asumsi peneliti nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan prenatal yoga disebabkan oleh kombinasi perubahan fisiologis dan kebiasaan postur tubuh yang kurang tepat selama kehamilan. Peningkatan berat badan dan pembesaran rahim menyebabkan tekanan berlebih pada tulang belakang, sementara hormon kehamilan yang membuat sendi dan otot menjadi lebih longgar menurunkan kestabilan tubuh sehingga memicu nyeri. Selain itu, aktivitas sehari-hari seperti duduk atau berdiri terlalu lama tanpa peregangan dapat memperparah ketegangan otot punggung bawah. Kurangnya latihan fisik dan peregangan terarah seperti prenatal yoga juga membuat sirkulasi darah di area punggung tidak optimal, sehingga rasa nyeri menjadi lebih berat. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya latihan khusus yang membantu relaksasi dan keseimbangan tubuh, ibu hamil trimester III cenderung mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang hingga berat.

Distribusi Rata-Rata Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan prenatal yoga memiliki nilai minimum sebesar 2 dan maksimum sebesar 4, dengan rata-rata (mean) sebesar 3,04 dan standar deviasi (SD) sebesar 0,774. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, intensitas nyeri punggung pada ibu hamil mengalami penurunan dari kategori sedang hingga ringan.

Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan utama prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan. Dengan persiapan yang matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memiliki keyakinan untuk menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Puspasari, 2024).

Latihan prenatal yoga diawali dengan kesadaran napas, yang meliputi teknik napas alami, napas perut, dan napas penuh. Tahap berikutnya adalah pemanasan dengan kesadaran penuh melalui gerakan pemanasan leher. Selanjutnya, dilakukan gerakan inti yang mencakup postur anak, peregangan kucing, peregangan kucing mengalir, postur

harimau, postur berdiri, postur segitiga, serta postur berdiri merentang tubuh bagian samping (Vanisa & Hapsari, 2024).

Berlatih prenatal yoga pada masa kehamilan trimester III juga menjadi salah satu solusi efektif sebagai media *self-help* untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan serta membantu mempersiapkan tubuh dan pikiran dalam menghadapi proses persalinan. Selain itu, prenatal yoga merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tingkat nyeri selama kehamilan maupun persalinan (Puspasari, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2024) dimana didapatkan bahwa rata – rata skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberikan prenatal yoga yaitu = 2,03 (Susanti, 2024).

Menurut asumsi peneliti penurunan nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III setelah mengikuti prenatal yoga disebabkan karena latihan ini membantu tubuh menjadi lebih lentur dan rileks. Gerakan dalam yoga membuat otot-otot punggung yang sebelumnya tegang menjadi lebih longgar, sehingga tekanan pada area tersebut berkurang. Selain itu, latihan pernapasan yang dilakukan selama yoga membantu memperlancar aliran oksigen dan darah, yang berdampak pada berkurangnya rasa nyeri dan ketegangan. Aktivitas ini juga membuat ibu hamil merasa lebih tenang, tidak mudah cemas, dan mampu mengendalikan rasa tidak nyaman yang muncul menjelang persalinan. Dengan demikian prenatal yoga dapat membantu ibu hamil mempertahankan keseimbangan fisik dan emosional, yang pada akhirnya menurunkan keluhan nyeri punggung secara signifikan.

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil analisis dengan uji *wilcoxon* didapatkan dari 26 responden, terdapat 26 responden dengan negative ranks, yang berarti seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri punggung setelah diberikan prenatal yoga. Tidak terdapat responden dengan *positive ranks* maupun ties, yang menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan atau nilai nyeri yang tetap setelah intervensi.

Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III seperti nyeri punggung berkaitan erat dengan berbagai perubahan fisik dan hormonal selama kehamilan, antara lain pertambahan berat badan, pergeseran pusat gravitasi tubuh, peregangan otot perut dan punggung, kelelahan fisik, postur tubuh yang kurang tepat, peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan pelonggaran sendi

dan ligamen, serta perubahan posisi tulang belakang yang mengalami hiperlordosis, sehingga meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung (Andayani et al., 2025). Dalam penanganannya, nyeri punggung pada kehamilan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis, namun terapi farmakologis memiliki risiko terhadap kehamilan, seperti larangan penggunaan *Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID) pada trimester ketiga dan ketidakamanan penggunaan opioid bagi ibu hamil, sehingga pendekatan non-farmakologis lebih dianjurkan karena lebih aman dan efektif (Andayani et al., 2025). Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah prenatal yoga (Ayu & Hossain, 2023).

Prenatal yoga memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil, di antaranya membantu memperbaiki postur tubuh, memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan kekuatan otot yang berperan dalam menunjang perubahan fisik selama kehamilan. Latihan ini juga dapat mencegah dan mengurangi nyeri punggung bawah, memperbaiki kualitas tidur, serta melatih kemampuan pernapasan agar ibu lebih siap menghadapi proses persalinan. Selain itu, gerakan dan pernapasan dalam yoga membantu menstimulasi pelepasan hormon endorfin yang berfungsi menimbulkan rasa nyaman, mengurangi stres, memperbaiki suasana hati, serta menstabilkan tekanan darah (Dewi & Febriyanti, 2022).

Tidak hanya bermanfaat bagi kondisi fisik, prenatal yoga juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil. Dengan berlatih secara teratur, ibu menjadi lebih tenang, percaya diri, dan siap menghadapi proses persalinan. Selain itu prenatal yoga juga dapat membantu mengurangi berbagai ketidaknyamanan selama kehamilan seperti kram kaki, sesak napas, kesemutan, konstipasi, dan gangguan tidur. Dalam jangka panjang latihan ini menjadi salah satu bentuk perawatan diri yang membantu ibu menyesuaikan diri dengan perubahan setelah melahirkan, mempercepat pemulihan, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi peran baru sebagai seorang ibu (Puspasari, 2024).

Penurunan intensitas nyeri punggung pada responden menurun secara signifikan dan konsisten dikarenakan latihan yoga dilakukan secara rutin dan terstruktur sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Pendampingan pelatih profesional memberikan jaminan kualitas pelaksanaan gerakan prenatal gentle yoga sehingga mampu memberikan perbaikan postur, melenturkan otot dan melancarkan peredaran darah (Mustofa, 2023).

Hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value}<0,05$) yang berarti menyatakan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong Kabupaten Pesawaran Tahun 2025. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2024) dimana didapatkan bahwa adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan $p\text{-value} = 0,000$ (Susanti, 2024). Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayunita (2024) dimana didapatkan bahwa terdapat efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM A Cibinong Depok dengan $p\text{-value} = 0,000$ (Mayunita, 2024).

Menurut asumsi peneliti Penurunan nyeri punggung yang signifikan pada ibu hamil trimester III setelah mengikuti prenatal yoga disebabkan oleh kombinasi antara perbaikan postur tubuh, peningkatan fleksibilitas otot punggung, serta relaksasi melalui teknik pernapasan yang benar. Gerakan yoga yang dilakukan secara rutin dapat membantu memperkuat otot-otot punggung dan panggul, melancarkan sirkulasi darah, serta mengurangi tekanan pada tulang belakang akibat pertambahan berat badan dan perubahan pusat gravitasi selama kehamilan. Selain itu teknik pernapasan dalam prenatal yoga mampu menurunkan ketegangan otot dan stres, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan respon terhadap nyeri berkurang. Faktor konsistensi latihan serta bimbingan instruktur yang berpengalaman juga berkontribusi besar terhadap keberhasilan intervensi ini. Dengan demikian prenatal yoga dapat dijadikan sebagai alternatif nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan untuk membantu ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional selama kehamilan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong Kabupaten Pesawaran Tahun 2025. Rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum intervensi berada pada kategori sedang–berat dengan nilai mean 6,04, kemudian menurun menjadi kategori ringan–sedang dengan nilai mean 3,04 setelah diberikan prenatal yoga. Hasil uji Wilcoxon memperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa seluruh responden mengalami penurunan nyeri punggung secara signifikan setelah intervensi. Berdasarkan hasil tersebut, prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada

ibu hamil trimester III serta berpotensi untuk diintegrasikan dalam pelayanan antenatal care, dengan dukungan tenaga kesehatan melalui edukasi dan pendampingan guna meningkatkan kepatuhan serta memperoleh manfaat yang optimal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif terbatas, penggunaan desain pra-eksperimental tanpa kelompok kontrol, serta pengukuran nyeri yang masih bersifat subjektif berdasarkan persepsi responden, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini belum melibatkan pengukuran objektif atau uji laboratorium untuk menjelaskan mekanisme fisiologis penurunan nyeri punggung secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dengan melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran objektif guna memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Puskesmas Kedondong Kabupaten Pesawaran yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu hamil trimester III yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada Universitas Aisyah Pringsewu, khususnya Program Studi Kebidanan, atas bimbingan akademik dan dukungan ilmiah yang diberikan.

DAFTAR REFERENSI

- Andayani, S. R. D., Rodiyah, & Purnomo, D. R. (2025). Prenatal yoga dan hipnoterapi sebagai metode terintegrasi untuk manajemen nyeri punggung pada kehamilan. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Ayu, D. Y. F., & Andini, D. M. (2024). Efektivitas prenatal gentle yoga dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Jurnal Ventilator, 2(4), 199–209. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i4.1567>
- Ayu, J. D., & Hossain, E. (2023). The role of midwives and physiotherapists in increasing knowledge of physical health of pregnant women. Virtual Education Academy, 5(8), 2–4.

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2021). Buku ajar keperawatan maternitas (Edisi Indonesia). EGC.
- Dayani, T. R., Herliana, H., Adriati, F., & Ramadhanie, D. D. (2024). Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di bidan praktik mandiri Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(1), 88–93. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i1.12924>
- Dewi, A. A. S., & Febriyanti, N. M. A. (2022). Reduksi nyeri punggung bawah dengan prenatal gentle yoga pada kehamilan trimester III di Gianyar Bali tahun 2021. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 12(1), 10–16. <https://doi.org/10.52643/jbik.v12i1.1957>
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(2), 134–140.
- Febrida, E. F., Risca, A., Putri, S., Oktafia, D., Tanti, D. D., Indriyani, F., & Natar, K. (2024). Penerapan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah pada kehamilan trimester III. *Bhakti Nagori*, 4(2), 67–75.
- Fitriani, A., Ngestiningrum, A. H., Rofi'a, S., Amanda, F., Mauyah, N., Supriyanti, E., & Chairiyah, R. (2022). Buku ajar asuhan kehamilan DIII kebidanan jilid II. Mahakarya Citra Utama.
- Manuaba, I. B. G. (2021). Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB. EGC.
- Marmi. (2022). Asuhan kebidanan pada kehamilan. Pustaka Pelajar.
- Mayunita. (2024). Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB A Cibinong-Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2655–2728.
- Mustofa, L. A. (2023). Prenatal gentle yoga untuk mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. *Faletehan Health Journal*, 10(3), 245–252. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.600>
- Ni Made. (2025). Yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Kesehatan*, 3(1), 8–18. <https://doi.org/10.36590/jibi.v3i1.1341>
- Ningtyas, N. W. R., Amanupunno, N. A., Manueke, I., Ainurrahmah, Y., Pramesti, D., & Yuliana. (2023). Bunga rampai manajemen nyeri. Media Pustaka Indo.
- Prawirohardjo, S. (2020). Ilmu kebidanan. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puspasari. (2024). Pengaruh prenatal yoga kehamilan terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Klinik JNC Kota Metro. *Jurnal Kesehatan Wira Buana*, 8(2), 79–87.
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2021). Asuhan kebidanan kehamilan. Trans Info Media.
- Simanjuntak, M. K. (2022). Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), 19–24.

- Sindhu, P. (2021). Yoga untuk kehamilan sehat dan persalinan lancar. Qanita.
- Sulistyawati, A. (2020). Asuhan kebidanan pada ibu hamil. Andi Offset.
- Supardi, N., Zulisa, E., Aryani, R., Gustina, I., Handayani, L., & Prajayanti, H. (2022). Terapi komplementer pada kebidanan. Global Eksekutif Teknologi.
- Susanti. (2024). Yoga prenatal dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat*, 5(3), 647–655. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.22133>
- Vanisa, & Windayanti, H. (2024). Prenatal yoga untuk intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(2), 264–272. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i2.453>
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2022). Buku ajar kebidanan Varney (Edisi Indonesia). EGC.
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9–13.