



PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PASAR PRABUMULIH

¹⁾ Dian Lestari, ²⁾ Aprilina, ³⁾ Rina Nursanti

¹ Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang

² Program Studi Profesi Program Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Palembang

³ Program Studi Kebidanan Program D3 Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang

Jl. Jend. Sudirman No1265 Palembang

E-mail : ¹⁾ dianlestari@poltekkespalembang.ac.id ²⁾ aprilina@poltekkespalembang.ac.id ³⁾ rinanursanti@poltekkespalembang.ac.id

Kata Kunci:

Hamil Trimester III, Nyeri Punggung, Prenatal Yoga

ABSTRAK

Latar belakang : Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang sangat penting dan ditunggu tunggu dalam kehidupan seseorang wanita dan keluarga, namun seringkali ibu hamil yang memasuki trimester III mengalami ketidaknyamanan, salah satunya nyeri punggung. Prenatal yoga adalah terapi nonfarmakologi yang bisa dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung. Dengan berkurangnya nyeri punggung ibu hamil trimester III diharapkan dapat meningkatkan kesehatan ibu dan janin. **Tujuan penelitian:** Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pasar Prabumulih. **Metode penelitian :** Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen, dengan desain penelitian quasi eksperimen, dengan rancangan penelitian *one group pre test-post test design*. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung yang ada di Puskesmas Pasar pada bulan April 2025 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan NRS, analisis data menggunakan uji Paired T-Test. **Hasil penelitian :** Rata-rata hasil pengukuran skala NRS pada pengukuran pre test dan post-test ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal yoga yaitu 6,46 turun menjadi 4,00. Hasil analisis Paired T-Test dengan *P value* = 0,000 (*P value* = <0,05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara Prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah intervensi dibandingkan dengan sebelum intervensi.

Keywords:

Third Trimester Pregnant, Prenatal Yoga, Back Pain

Info Artikel

Tanggal dikirim: 17 Agustus 2026

Tanggal direvisi: 1 September 2026

Tanggal diterima: 3 September 2026

DOI Artikel:

10.58794/jubidav5i2.2256

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a crucial and anticipated process in the lives of women and their families. As pregnant women enter their third trimester, they often experience discomfort, one of which is back pain. Prenatal yoga is a non-pharmacological therapy that can be used to address back pain. **Objective:** To determine the effect of prenatal yoga on back pain in third-trimester pregnant women at Pasar Community Health Center, Prabumulih City. **Research Methods:** This study was an experimental study with a quasi-experimental design, with a single-group pre-test-post-test design. The sample in this study comprised all pregnant women in their third trimester with back pain who presented at the Pasar Health Center in April 2025 and met the inclusion and exclusion criteria, totaling 30 people. The sampling technique used was purposive sampling. The research instrument used was the NRS, and the data analysis used a paired T-test. **Results:** The average NRS measurement results in the pre-test and post-test of third-trimester pregnant women before doing prenatal yoga were 6.46, decreasing to 4.00. The findings from a paired t-test, which yielded a p-value of 0.000 (<0.05), indicated a meaningful impact of prenatal yoga in decreasing back pain among pregnant women in the third trimester when assessing post-intervention pain levels against pre-intervention ones.



PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode yang ditandai oleh berbagai perubahan pada tubuh ibu, baik berupa perubahan bentuk tubuh dan berat badan maupun perubahan biokimia, fisiologis, dan psikologis. Perubahan tersebut berlangsung sebagai bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam uterus. [1]

Berbagai perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu. Keluhan yang sering ditemukan antara lain nyeri punggung, nyeri payudara, konstipasi, pingsan, kelelahan, carpal tunnel syndrome, insomnia, sakit kepala, heartburn, hemoroid, kram, mual dan muntah, epistaksis, keringat berlebih, mengidam, hipersalivasi, perut kembung, nyeri ligamentum bundar, sesak napas, perubahan warna kulit seperti cloasma dan striae, edema, keputihan, serta varises gravidarum. [2] Pada trimester III, nyeri punggung cenderung semakin sering dirasakan karena meningkatnya beban fisik dan perubahan postur tubuh. Kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk berdiri setelah duduk, bangun dari tempat tidur, duduk atau berdiri dalam waktu lama, serta mengangkat dan memindahkan benda yang melibatkan pergerakan punggung. [3]

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi keluhan selama kehamilan adalah yoga. Yoga merupakan latihan yang memadukan kekuatan dan fleksibilitas tubuh dengan teknik pernapasan untuk membantu mencapai keseimbangan pada aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Beberapa bentuk yoga yang dikenal antara lain Iyengar yoga, Hatha yoga, dan Tibetan yoga, yang masing-masing memiliki karakteristik tersendiri. [4]

Yoga memberikan sejumlah manfaat bagi ibu hamil, antara lain membantu mempertahankan kebugaran selama kehamilan, memberikan efek relaksasi, serta meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan terhadap perubahan tubuh [1]. Selain itu, yoga dapat membantu memperbaiki postur, meningkatkan keseimbangan dan stabilitas tubuh, serta mendukung pola pernapasan yang lebih baik. Latihan ini juga dapat membantu mengurangi berbagai keluhan selama kehamilan, mendukung sirkulasi oksigen, dan mempersiapkan ibu menghadapi persalinan. Manfaat lainnya mencakup penguatan otot punggung, latihan otot dasar panggul, dan peningkatan kualitas tidur.

Penelitian yang melibatkan 32 responden menunjukkan adanya pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Nilai rerata nyeri mengalami penurunan dari 9,82 sebelum intervensi menjadi 6,44 setelah mengikuti prenatal yoga. Hasil analisis menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi [5]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat membantu menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penelitian lain juga menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor nyeri punggung setelah mengikuti kelas prenatal yoga, yaitu dari 9,47 menjadi 4,03. Hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test memperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan kelas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil. [6]

Berdasarkan semakin banyaknya bukti penelitian mengenai manfaat prenatal yoga, intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi tambahan untuk membantu mengelola keluhan pada ibu hamil, khususnya pada trimester III. Oleh karena itu, diperlukan pembahasan lebih lanjut mengenai mekanisme kerja prenatal yoga dan teknik yang paling sesuai untuk diterapkan. Hal tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pasar Prabumulih”

TINJAUAN PUSTAKA

Selama kehamilan, tubuh perempuan mengalami berbagai perubahan yang meliputi perubahan fisik, seperti bentuk tubuh dan berat badan, serta perubahan biokimia, fisiologis, dan psikologis. Seluruh perubahan tersebut merupakan bagian dari adaptasi tubuh terhadap perkembangan janin di



dalam uterus [7]. Selain itu, perubahan hormonal, terutama progesteron dan estrogen, turut memengaruhi kondisi psikologis selama kehamilan [1].

Perubahan fisik dan psikologis tersebut menyebabkan tubuh melakukan berbagai proses adaptasi yang dapat memunculkan ketidaknyamanan, salah satunya nyeri punggung. Nyeri punggung selama kehamilan dapat dipengaruhi oleh pembesaran uterus yang mengubah kurva vertebra lumbosakral, tekanan pada saraf yang dapat memicu spasme otot, pembesaran payudara, peningkatan progesteron yang menyebabkan pelunakan kartilago pada persendian besar, serta kelelahan dan postur tubuh yang kurang tepat ketika mengangkat beban. [2]

Nyeri punggung bawah juga dapat berkaitan dengan perubahan hormonal yang memengaruhi jaringan lunak penyangga dan jaringan penghubung sehingga elastisitas serta fleksibilitas otot menurun. Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas hidup karena aktivitas sehari-hari menjadi lebih sulit dilakukan. Aktivitas fisik ringan, seperti senam hamil atau berjalan santai, dapat membantu mempertahankan fleksibilitas otot dan mengurangi keluhan. Penerapan mekanika tubuh yang benar ketika mengangkat beban juga penting untuk mencegah peregangan otot, terlebih ketika ibu hamil berada dalam kondisi lelah. [8]

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Meskipun terapi farmakologis pada umumnya lebih efektif dalam mengendalikan nyeri, penggunaannya dapat membutuhkan biaya lebih besar dan memiliki potensi menimbulkan efek samping. [9] Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis dapat menjadi pilihan pendamping, antara lain melalui terapi manual seperti pijat [10], relaksasi menggunakan aroma terapi, [11] terapi air hangat dengan kompres jahe, [12] dan prenatal yoga [13]

Yoga pada dasarnya mengintegrasikan tiga komponen utama, yaitu latihan fisik, teknik pernapasan, dan meditasi. Dalam konteks kehamilan, prenatal yoga merupakan bentuk latihan yang memadukan gerakan tubuh dan teknik pernapasan dengan tujuan membantu merelaksasikan otot serta mengurangi ketegangan fisik dan pikiran selama masa kehamilan. [14]

Prenatal yoga memberikan manfaat bagi ibu hamil, baik pada aspek fisik maupun psikologis. Bukti penelitian menunjukkan bahwa yoga selama kehamilan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup, menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Selain itu, prenatal yoga dapat mendukung kesiapan persalinan, meningkatkan peluang persalinan vaginal, dan berkaitan dengan durasi persalinan yang lebih singkat. [14]. Pada ibu hamil trimester III, prenatal yoga juga terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur [15] dan menurunkan keluhan nyeri punggung bawah [16].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan [6] skor rata-rata menurun dari 9,47 menjadi 4,03 sebelum dan sesudah prenatal yoga. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan nilai p sebesar 0,000 dengan $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa kelas prenatal yoga memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura.

Penelitian yang melibatkan 32 partisipan menunjukkan bahwa prenatal yoga menurunkan nilai rerata nyeri dari 9,82 sebelum intervensi menjadi 6,44 setelah intervensi. Hasil analisis menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III [17].

METODE

Metode penelitian quasy eksperimen, dengan rancangan *one group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi: ibu hamil trimester III, ibu hamil yang bersedia menjadi responden, ibu hamil dengan nyeri punggung dengan score



NRS diatas 5, kriteria eksklusi: ibu hamil preeklamsi, plasenta previa, cervix incompetent, hipertensi dan ibu hamil dengan riwayat perdarahan. Nyeri punggung diukur dengan skor NRS 0-10 sebelum dan setelah. Intervensi yoga dilaksanakan di Puskesmas dengan frekuensi seminggu sekali selama 2 minggu. Evaluasi posttest sehari setelah yoga terakhir dilakukan. Data dianalisis uji normalitas, kemudian dibandingkan nilai rata-rata skor NRS nyeri punggung sebelum dan setelah, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji T berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian mengenai prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pasar Prabumulih tahun 2025 menghasilkan gambaran karakteristik responden dan perubahan intensitas nyeri punggung sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur		
21-30 Tahun	23	76,7
31-40 Tahun	7	23,3
Jumlah	30	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	25	83,3
Pedagang	2	6,7
Lainnya	3	10
Jumlah	30	100
Anak Ke		
1	11	36,7
2	13	43,3
3	4	13,3
4	2	6,7
Jumlah	30	100
Usia Kehamilan		
28-31 minggu	13	43,3
32-35 minggu	15	50
>36 minggu	2	6,7
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel karakteristik responden, dari 30 ibu hamil yang diteliti, sebagian besar berusia 21–30 tahun, yaitu 23 orang (76,7%), sedangkan 7 orang (23,3%) berusia 31–40 tahun. Dari aspek pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 25 orang (83,3%), sedangkan 2 orang (6,7%) bekerja sebagai pedagang dan 3 orang (10%) memiliki pekerjaan lainnya.



Berdasarkan urutan kehamilan, responden paling banyak berada pada kehamilan kedua, yaitu 13 orang (43,3%), diikuti kehamilan pertama sebanyak 11 orang (36,7%), kehamilan ketiga sebanyak 4 orang (13,3%), dan kehamilan keempat sebanyak 2 orang (6,7%). Berdasarkan usia kehamilan, 15 responden (50%) berada pada usia 32–35 minggu, 13 responden (43,3%) berada pada usia 28–31 minggu, dan 2 responden (6,7%) memiliki usia kehamilan lebih dari 36 minggu.

Tabel 2. Rata – Rata Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Prenatal Yoga Di Puskesmas Pasar Kota Prabumulih Tahun 2025

Sub Variabel	Sebelum			Setelah			*P value
	Mean ± SD	Median	Min - Max	Mean ± SD	Median	Min - Max	
Nyeri Punggung	6,47 ± 0,507	6,00	6-7	4,00 ± 0,695	4,00	3-5	0,209

**Shapiro-Wilk test*

Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dilakukan untuk mengetahui distribusi data nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Sebelum intervensi diperoleh $p=0,189$, sedangkan setelah intervensi diperoleh $p=0,209$. Karena kedua nilai $p>0,05$, data nyeri punggung sebelum maupun sesudah prenatal yoga dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 3. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pasar Kota Prabumulih Tahun 2025

Variabel	Mean ± SD	Mean ± SD	Selisih Mean ± SD	*p value
	Sebelum Prenatal Yoga	Setelah Prenatal Yoga		
Nyeri Punggung	6,47 ± 0,507	4,00 ± 0,649	2,466 ± 0,628	0,000

**paired t test*

Berdasarkan tabel 3, terdapat perbedaan yang signifikan pada skor nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian prenatal yoga. Nilai rerata nyeri sebelum intervensi adalah $6,47 \pm 0,507$ dan setelah intervensi turun menjadi $4,00 \pm 0,649$, dengan selisih rerata sebesar $2,466 \pm 0,628$. Hasil paired t-test menunjukkan $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, prenatal yoga berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian memperlihatkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung yang cukup jelas setelah intervensi. Skor rerata turun dari $6,47 \pm 0,507$ menjadi $4,00 \pm 0,695$, sedangkan nilai median berubah dari 6,00 menjadi 4,00. Rentang skor juga bergeser dari 6–7 sebelum intervensi menjadi 3–5 setelah intervensi.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan prenatal yoga diawali dengan rangkaian latihan fisik, teknik pernapasan, dan relaksasi yang disesuaikan dengan kondisi fisiologis ibu selama kehamilan, termasuk pada trimester III. Sesi dapat diawali dengan pemanasan dan peregangan ringan untuk mempersiapkan tubuh sebelum memasuki gerakan berikutnya. Selanjutnya, dilakukan berbagai pose yoga yang telah



dimodifikasi sesuai kondisi kehamilan, seperti Cat-Cow, Baddha Konasana, Child's Pose, Tadasana, dan Warrior II. Protokol prenatal yoga yang digunakan dalam penelitian Holden, dkk tahun 2019 memadukan gerakan fisik, pranayama, relaksasi progresif, body scan, dan meditasi. [18] Penelitian Dangen, dkk (2020) juga menggunakan *Baddha Konasana*, *Cat-Cow*, *Child's Pose*, *Tadasana*, *Warrior II*, latihan pernapasan, serta *Savasana* dalam rangkaian prenatal yoga. [19]

Berbagai pose tersebut digunakan sebagai latihan gerak yang aman selama kehamilan dan dapat mendukung fleksibilitas serta kenyamanan tubuh. Cat-Cow, misalnya, melibatkan mobilisasi tulang belakang dan dapat digunakan sebagai bagian dari latihan untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan pada punggung bawah. Secara umum, systematic review menunjukkan bahwa intervensi prenatal yoga terdiri atas kombinasi postur fisik, teknik pernapasan, relaksasi, dan kesadaran tubuh. [20]

Selain gerakan fisik, prenatal yoga mencakup teknik pernapasan yang dilakukan secara perlahan, dalam, dan terkontrol. Latihan pernapasan merupakan salah satu komponen penting dalam prenatal yoga dan dapat memengaruhi regulasi sistem saraf otonom. Penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap heart rate variability menunjukkan adanya perubahan aktivitas otonom ke arah dominasi parasimpatis pada ibu hamil yang melakukan yoga secara teratur. Temuan tersebut menunjukkan bahwa prenatal yoga berpotensi mendukung respons relaksasi dan regulasi fisiologis selama kehamilan. [21]

Pada bagian akhir sesi, prenatal yoga dapat ditutup dengan Savasana atau posisi relaksasi yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, disertai latihan kesadaran napas, relaksasi, atau meditasi. Dalam protokol Holden et al. (2019), sesi prenatal yoga diakhiri dengan Savasana yang dipadukan dengan relaksasi progresif, body scan, pranayama, dan meditasi. Dangel et al. (2020) juga menempatkan Savasana selama lima menit pada akhir sesi, dengan modifikasi posisi menjadi berbaring miring atau duduk sesuai kondisi ibu hamil [22].

Pada psikologis ibu hamil, prenatal yoga dapat membantu menurunkan stres dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup dan toleransi terhadap nyeri. Systematic review dan meta-analysis oleh Corrigan et al. (2022) menunjukkan bahwa prenatal yoga berhubungan dengan perbaikan sejumlah aspek kesehatan ibu selama kehamilan. [20] Pada ibu hamil trimester III, penelitian yang melibatkan 60 responden menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan nyeri punggung dan lebih efektif dibandingkan latihan kehamilan dalam menurunkan intensitas nyeri ($p < 0,05$). Dengan demikian, prenatal yoga yang dilakukan secara teratur dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penurunan nyeri punggung setelah pemberian prenatal yoga dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme fisiologis yang berkaitan dengan komponen latihan tersebut. Selama kehamilan, perubahan pusat gravitasi dan postur tubuh dapat meningkatkan beban pada otot punggung dan struktur lumbopelvik. Gerakan peregangan dan mobilisasi dalam prenatal yoga berpotensi meningkatkan fleksibilitas jaringan muskuloskeletal serta mengurangi kekakuan dan ketegangan otot. Selain itu, latihan pengaturan postur dan penguatan otot punggung, abdomen, serta dasar panggul dapat membantu meningkatkan stabilitas tubuh dalam menghadapi perubahan biomekanik selama kehamilan. Komponen pernapasan dan relaksasi dalam prenatal yoga juga dapat membantu menurunkan ketegangan fisik dan memengaruhi persepsi terhadap nyeri. Mekanisme tersebut secara teoritis dapat menjelaskan penurunan intensitas nyeri yang ditemukan setelah intervensi prenatal yoga. Cahyani et al. (2020) menunjukkan bahwa prenatal yoga yang dilakukan satu kali seminggu selama dua minggu selama 60 menit setiap sesi diikuti penurunan median nyeri punggung bawah dari 5 menjadi 2 ($p = 0,000$), meskipun penelitian tersebut tidak secara langsung mengukur perubahan



parameter fisiologis yang mendasari penurunan nyeri tersebut. [23]

Penelitian ini seiring dengan hasil penelitian Saputri, dkk (2023) yang menunjukkan bahwa rerata skor nyeri punggung menurun dari 9,47 sebelum intervensi menjadi 4,03 setelah mengikuti prenatal yoga. Hasil analisis memperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga terdapat pengaruh kelas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian Ismiyati, dkk (2020) terhadap 32 responden. Hasil penelitian menunjukkan penurunan nilai rerata nyeri dari 9,82 sebelum intervensi menjadi 6,44 setelah prenatal yoga. Analisis statistik menghasilkan $p=0,000$ ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian, prenatal yoga dapat membantu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pada periode ini, nyeri punggung dapat muncul akibat peningkatan beban pada tulang belakang, perubahan postur, peregangan ligamentum, dan ketegangan otot punggung bagian bawah. Perubahan biomekanik tersebut dapat menimbulkan rasa kaku, pegal, dan nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Kombinasi gerakan lembut, teknik pernapasan, dan relaksasi dalam prenatal yoga dapat membantu mengurangi keluhan tersebut. Latihan pernapasan dan meditasi dapat membantu menurunkan kecemasan yang berpotensi memperkuat persepsi nyeri, sedangkan gerakan seperti Cat-Cow dan side-lying pose dapat membantu mengurangi ketegangan serta meningkatkan fleksibilitas. Latihan yang dilakukan secara teratur juga dapat mendukung keseimbangan sistem muskuloskeletal sehingga beban pada punggung dapat berkurang secara bertahap.

Keberhasilan intervensi di Puskesmas Pasar Prabumulih memberikan pertimbangan bahwa prenatal yoga dapat dikembangkan sebagai bagian dari pelayanan antenatal care, khususnya bagi ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung. Intervensi tambahan, seperti hypnotherapy, dapat dipertimbangkan untuk membantu mengelola kecemasan dan respons terhadap stres yang dapat memengaruhi persepsi nyeri. Selain itu, edukasi mengenai sleep hygiene tetap penting karena kualitas tidur yang baik berperan dalam proses pemulihan, kestabilan emosional, dan pengelolaan ketegangan otot. Kombinasi intervensi komplementer tersebut diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam mengurangi intensitas dan frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan dan dilakukan melalui kombinasi gerakan tubuh, pengaturan postur, serta latihan pernapasan dan relaksasi. Latihan ini dapat mendukung peningkatan fleksibilitas, kekuatan, dan daya tahan otot, khususnya pada otot punggung, abdomen, dan dasar panggul yang berperan dalam menunjang perubahan fisik selama kehamilan. Peningkatan kemampuan otot dan fleksibilitas tersebut dapat membantu mengurangi keluhan muskuloskeletal yang sering muncul selama kehamilan, salah satunya nyeri punggung bawah. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian prenatal yoga dapat menurunkan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, termasuk pada kehamilan trimester III. Oleh karena itu, prenatal yoga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengatasi nyeri punggung selama kehamilan [24].

Prenatal yoga termasuk dalam kategori senam hamil merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan ibu selama kehamilan sebagai bagian dari pendekatan nonfarmakologis. Pelaksanaan secara teratur dapat membantu mengurangi keluhan nyeri punggung. Latihan tersebut juga dapat membantu mempertahankan elastisitas otot dan ligamen penyangga panggul serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan dalam memberikan efek analgesik alami dan membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil [25].



KESIMPULAN

Terdapat penurunan skor rerata nyeri punggung ibu hamil setelah yoga dengan rerata nyeri sebelum intervensi adalah $6,47 \pm 0,507$ dan setelah intervensi turun menjadi $4,00 \pm 0,649$. Ada pengaruh prenatal yoga dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan $p=0,000$. Terdapat pengaruh yang signifikan dari prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pasar Prabumulih.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yesie Aprillia, *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2024.
- [2] S. Cholifah and E. Rinata, *Buku Ajar Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Sidoarjo: Umsida Press, 2022.
- [3] K. Resmaniasih, J. Kebidanan, and P. Kemenkes Palangka Raya Palangka Raya, "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III" *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, vol. 12, no. 02, pp. 252–258, 2021.
- [4] G. Ayu, D. Mastryagung, K. Ayu, P. Dewi, N. Luh, and P. Januraheni, "Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil," *Menara Medika*, vol. 4, no. 2, Apr. 2022, doi: 10.31869/MM.V4I2.3185.
- [5] A. Ismiyati *et al.*, "Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III," *PUINOVAKESMAS*, vol. 1, no. 2, pp. 70–77, Nov. 2020, doi: 10.29238/PUINOVA.V1I2.890.
- [6] S. A. Saputri and S. Sulastri, "Kelas Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil," *Journal of Telenursing (JOTING)*, vol. 5, no. 2, pp. 3104–3110, Nov. 2023, doi: 10.31539/joting.v5i2.8009.
- [7] Yuniza, Tasya, and Suzanna, "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Plaju," *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, vol. 8, no. 2, pp. 78–84, Jul. 2021, doi: 10.32539/JKS.V8I2.15951.
- [8] L. Fitriani, "Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata," *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 4, no. 2, pp. 72–80, Mar. 2021, doi: 10.35329/JKESMAS.V4I2.246.
- [9] R. A. Purwanti *et al.*, "Penerapan Kompres Hangat Dengan Media Waterbag Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri," *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran*, vol. 4, no. 1, pp. 420–424, Oct. 2024, doi: 10.29407/1S925H61.
- [10] H. Hall *et al.*, "The effectiveness of complementary manual therapies for pregnancy-related back and pelvic pain: A systematic review with meta-analysis," *Medicine*, vol. 95, no. 38, 2016, doi: 10.1097/MD.0000000000004723.
- [11] L. Hasanah, Qomariyah, and M. C. A. S, "Efektivitas Senam Hamil dan Aromatherapy Lavender Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III: The Effectiveness of Pregnancy Exercise and Lavender Aromatherapy on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women," *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, vol. 8, no. 1, pp. 89–96, Mar. 2025, doi: 10.35473/IJM.V8I1.2232.
- [12] T. H. Sinaga *et al.*, "Kompres Hangat Air Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru Tahun 2023," *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, vol. 1, no. 1, Feb. 2024, doi: 10.25311/JKT/VOL1.ISS1.1117.



- [13] K. Simanjuntak and Melicha, “Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III,” 2022.
- [14] L. Corrigan, P. Moran, N. McGrath, J. Eustace-Cook, and D. Daly, “The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis,” *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 22, no. 1, p. 250, Dec. 2022, doi: 10.1186/S12884-022-04474-9.
- [15] H. Azward, S. Ramadhany, N. Pelupessy, A. N. Usman, and F. T. Bara, “Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women,” *Gac. Sanit.*, vol. 35, pp. S258–S262, Jan. 2021, doi: 10.1016/J.GACETA.2021.10.030.
- [16] T. Rustiningsih, F. R. Asih, and S. Solihin, “Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil,” *Jurnal Kebidanan Malakbi*, vol. 3, no. 2, p. 66, Aug. 2022, doi: 10.33490/b.v3i2.676.
- [17] A. Ismiyati and Z. H. Faruq, “Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III,” *Puinovakesmas*, vol. 1, no. 2, pp. 70–77, 2020, doi: <https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.890>.
- [18] S. C. Holden, B. Manor, J. Zhou, C. Zera, R. B. Davis, and G. Y. Yeh, “Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study,” *Global Advanced in Health Medicine*, vol. 8, no. January-December 2019, pp. 1–11, Aug. 2019, doi: 10.1177/2164956119870984.
- [19] A. R. Dangel, V. O. Demtchouk, C. M. Prigo, and J. C. Kelly, “Inpatient prenatal yoga sessions for women with high-risk pregnancies: A feasibility study,” *Complement. Ther. Med.*, vol. 48, p. 102235, Jan. 2020, doi: 10.1016/J.CTIM.2019.102235.
- [20] L. Corrigan, P. Moran, N. McGrath, J. Eustace-Cook, and D. Daly, “The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis,” *BMC Pregnancy and Childbirth* 2022 22:1, vol. 22, no. 1, pp. 250–, Mar. 2022, doi: 10.1186/S12884-022-04474-9.
- [21] I. Žebeljan *et al.*, “Effect of Prenatal Yoga on Heart Rate Variability and Cardio-Respiratory Synchronization: A Prospective Cohort Study,” *J. Clin. Med.*, vol. 11, no. 19, Oct. 2022, doi: 10.3390/JCM11195777.
- [22] S. C. Holden, B. Manor, J. Zhou, C. Zera, R. B. Davis, and G. Y. Yeh, “Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study,” *Glob. Adv. Heal. Med.*, vol. 8, no. January-December 2019, pp. 1–11, Aug. 2019, doi: 10.1177/2164956119870984.
- [23] P. Dyah *et al.*, “Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Prenatal Yoga,” *J. Sehat Mandiri*, vol. 15, no. 2, pp. 72–79, Dec. 2020, doi: 10.33761/JSM.V15I2.252.
- [24] T. Rustiningsih, F. R. Asih, and S. Solihin, “Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil,” *J. Kebidanan Malakbi*, vol. 3, no. 2, p. 66, Aug. 2022, doi: 10.33490/b.v3i2.676.
- [25] Y. Nengsih, E. M. N, and I. Khairah, “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB D Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Tahun 2023,” *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan*, vol. 13, no. 2, pp. 225–232, Jul. 2024, Accessed: Jul. 02, 2026. [Online]. Available: <https://e-journal.mrhj.ac.id/Jkk/article/view/292>