



## PENGARUH PEMBERIAN PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB KUSWATININGSIH KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

Dorothea Carellsa Talenta Theana\*, Budi Rahayu  
Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Indonesia  
dorotheacarellsa31@gmail.com

### ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil pada trimester III akibat perubahan fisiologis seperti pergeseran titik gravitasi, relaksasi ligamen, dan peningkatan berat badan. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup ibu serta mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang aman dan terbukti efektif adalah prenatal yoga, yang menggabungkan teknik pernapasan, peregangan, dan relaksasi. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Metode Penelitian: Menggunakan pra-eksperimen dengan desain one group *pretest-posttest*, melibatkan 30 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Intervensi berupa prenatal yoga dilaksanakan selama empat minggu, dengan durasi 45–60 menit tiap sesi. Hasil: Uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya penurunan nyeri punggung yang signifikan setelah intervensi dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri dari kategori sedang–berat menjadi ringan atau tidak nyeri. Kesimpulan: Prenatal yoga memberikan pengaruh positif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sehingga dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan antenatal yang holistik.

**Kata kunci:** Prenatal Yoga, Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Trimester III

### ABSTRACT

*Background: Back pain is a common complaint experienced by pregnant women in the third trimester due to physiological changes such as a shift in the center of gravity, ligament relaxation, and weight gain. This condition can reduce the mother's quality of life and interfere with daily activities. One safe and proven effective non-pharmacological approach is prenatal yoga, which combines breathing techniques, stretching, and relaxation. Objective: To determine the effect of prenatal yoga on reducing back pain in third-trimester pregnant women at PMB Kuswatiningsih, Sleman Regency, Yogyakarta. Method: This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach, involving 30 respondents selected through purposive sampling. The intervention consisted of prenatal yoga sessions conducted over four weeks, with each session lasting 45–60 minutes. Results: The Wilcoxon test showed a significant reduction in back pain after the intervention, with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). Most respondents experienced a decrease in pain intensity from moderate–severe to mild or no pain. Conclusion: Prenatal yoga has a positive effect on reducing back pain in third-trimester pregnant women and is recommended as part of holistic antenatal care.*

**Keyword:** Prenatal Yoga, Back Pain, Pregnant Women, Third Trimester



## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang normal dan alami bagi wanita yang menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan selama masa kehamilan yang bersifat fisiologis. Adaptasi fisik selama masa kehamilan berpotensi mengubah keseimbangan postur tubuh dan menyebabkan peningkatan berat badan, yang kondisi tersebut kerap menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri pada bagian punggung (Retni et al., 2024). Sejalan dengan peningkatan usia gestasi, intensitas nyeri cenderung meningkat disebabkan oleh perubahan titik keseimbangan tubuh serta penyesuaian struktur tubuh ibu. Saat hamil, peregangan tulang biasanya menyebabkan nyeri punggung. Nyeri punggung saat hamil dapat mengganggu kualitas tidur, menyebabkan kelelahan, dan membuat ibu merasa tidak nyaman. Kondisi ini bisa berdampak pada kesehatan janin menjadi *fetal distress* dan membuat ibu sulit melakukan aktivitas seperti biasanya (Fauziah & Sugiadini, 2024).

Menurut laporan *Global Burden of Disease*, nyeri punggung termasuk dalam sepuluh jenis cedera paling umum di seluruh dunia. Survei di Inggris memperkirakan bahwa sekitar 50% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan berupa nyeri punggung. Kondisi serupa juga dilaporkan di Australia, dengan sekitar 70% ibu hamil mengalami keluhan yang sama. Menurut (Wulandari et al, 2020), masalah ketidaknyamanan yang paling umum dialami selama trimester III adalah nyeri punggung (70%), sesak napas (60%), frekuensi berkemih, buang air besar (40%), dan kram kaki (10%). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021, terdapat sebanyak 5.354.594 ibu hamil di Indonesia. Dari jumlah tersebut, sekitar 60- 80% dilaporkan mengalami nyeri punggung, termasuk *ischias*, selama masa kehamilan (Fauziah & Sugiadini, 2024). Presentase ibu hamil yang merasakan ketidaknyamanan nyeri punggung cukup tinggi, Di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan angka 65% (Miharja Bihalia et al., 2024)

Pemerintah memiliki program asuhan berkesinambungan yang sering disebut *Continuity Of Care (COC)*. Program ini memiliki tujuan memantau perkembangan ibu hamil (Fauziah & Sugiadini, 2024). (Retni et al., 2024), menyatakan bahwa prenatal yoga dikenal sebagai bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat dijadikan pilihan aman guna mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil. Prenatal Yoga mampu melemaskan otot yang tegang, meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan produksi endorfin, serta gerakan yang halus disertai dengan teknik pernapasan yang benar terbukti dapat membantu meredakan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil.

Studi oleh (Gustina & Nurbaiti, 2020) prenatal yoga terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan keluhan ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III setelah menerima intervensi diberikan sebanyak empat kali dalam rentang waktu satu bulan. Penelitian (Maya sari, Khairunnisa Mahara, 2024) dijelaskan bahwa terdapat pengaruh sesudah menjalani 4 sesi prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil mengatakan intensitas nyeri punggung berkurang bahkan tidak merasakan nyeri sama sekali. Hasil studi pendahuluan pada Februari 2025, diketahui jumlah ibu hamil trimester I hingga trimester III di PMB Kuswatiningsih berjumlah 112 ibu hamil. Jumlah ibu hamil di umur kehamilan trimester II berjumlah 37 ibu hamil, sehingga pada saat akan dilakukan penelitian pada bulan 17 Mei 2025 - 4 Juni 2025 umur kehamilan ibu sudah memasuki trimester III. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui teknik observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap ibu

hamil yang sedang melakukan kelas yoga dan ANC, baik dari ibu *primigravida* maupun ibu *multigravida* mengeluhkan nyeri punggung.

Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya penanganan yang tepat untuk mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung yang dihadapi wanita hamil pada trimester III. Adanya kelas komplementer melalui intervensi prenatal yoga di PMB Kuswatiningsih dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan yaitu nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti merasa perlu guna menyelenggarakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III”.

## METODE

Metode penelitian yang diterapkan yaitu pendekatan kuantitatif menggunakan rancangan pre-experimental dan rancangan one group pretest-posttest. Populasi dalam studi ini mencakup semua ibu hamil trimester III yang rutin melakukan antenatal care (ANC) di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta tahun 2025 umur kehamilan 28-32 minggu sejumlah 30 orang. Kriteria inklusi dalam studi ini yaitu ibu hamil trimester III dengan kehamilan 28-32 minggu, kondisi ibu dan janin sehat, serta bersedia menjadi responden dan mengikuti proses penelitian hingga 4 kali pertemuan selama 4 minggu. Kriteria eksklusi dalam studi ini yakni ibu hamil dengan gangguan obstetri seperti plasenta previa, solusio plasenta, serta perdarahan melalui vagina, serta ibu dengan usia kehamilan 0-12 minggu dan 13- 27 minggu. Intervensi diberikan satu minggu sebanyak satu kali selama empat minggu dengan dibagi dua sesi yaitu hari Rabu 15 responden dan hari Sabtu 15 responden dilakukan selama 45 menit. Pengukuran tingkat nyeri punggung dievaluasi dengan alat ukur Numeric Rating Scale (NRS), dievaluasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan setelah prenatal yoga. Data dianalisis memakai uji Wilcoxon. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian (KEP) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan Nomor: Skep/159/KEP/V/2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Paritas, dan Pekerjaan

Karakteristik	Katgori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur	<20 Tahun	1	3,3
	20-35 Tahun	25	83,3
	>35 Tahun	4	13,3
<b>Total</b>		30	100
Paritas	Primigravida	12	40
	Multigravida	18	60
<b>Total</b>		30	100
Pekerjaan	IRT	19	63,3
	Wiraswata	4	13,3
	Swasta	7	23,3
<b>Total</b>		30	100

Sumber: Data Primer, 2023



Tabel 1 menyajikan karakteristik responden penelitian yang terdiri dari 30 ibu hamil pada trimester ketiga. Dari aspek usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia reproduktif sehat, yaitu 20-35 tahun, dengan jumlah 25 orang atau sekitar 83,3%, sedangkan responden yang berusia di bawah 20 tahun hanya terdapat 1 orang (3,3%) dan yang berusia di atas 35 tahun berjumlah 4 orang (13,3%). Apabila ditinjau dari paritas, responden dengan kehamilan pertama (primigravida) tercatat sebanyak 12 orang (40%), sedangkan ibu dengan riwayat kehamilan lebih dari satu kali (multigravida) lebih banyak, yakni 18 orang (60%). Sementara itu, berdasarkan status pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 19 orang (63,3%), diikuti oleh responden yang bekerja sebagai wiraswasta sejumlah 4 orang (13,3%), serta ibu yang berprofesi sebagai karyawan swasta sebanyak 7 orang (23,3%).

Tabel 2 Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga

Nyeri Punggung	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
Pre-yoga	5.50	5.00	5	1.737	3	8
Post-yoga	0.70	0.00	0	1.022	0	3

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2 memperlihatkan perubahan tingkat nyeri punggung mengalami penurunan setelah pemberian intervensi prenatal yoga, yang ditunjukkan oleh penurunan nilai rata-rata (mean) antara hasil pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi dilakukan. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum diberikan Intervensi Prenatal Yoga Hasil penelitian terhadap 30 responden memperlihatkan bahwa sebelum diberikan intervensi prenatal yoga (pre-test), tingkat nyeri punggung memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 5,50, dengan nilai tengah (median) 5, modus dari data tersebut adalah 5, menunjukkan nilai yang memiliki frekuensi kemunculan tertinggi, dan standar deviasi sebesar 1,737. Rentang skor nyeri berkisar antara skor terendah 3 hingga skor tertinggi 8. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sesudah diberikan Intervensi Prenatal Yoga Berdasarkan hasil penelitian pada 30 responden, setelah diberikan intervensi prenatal yoga (post-test), tingkat nyeri punggung menunjukkan penurunan dengan rata-rata skor sebesar 0,70. Nilai median tercatat pada skor 0, begitu pula dengan modus. Sementara itu, standar deviasi berada pada angka 1,022, nilai minimum yang diperoleh adalah 0, sedangkan nilai maksimumnya sebesar 3.

Tabel 3 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

		N	Mean Rank	p-value
Pretest-Posttest	Negative Rank	30	15.50	0.000
	Positive Rank	0	.00	
	Ties	0		
	Total	30		

Berdasarkan data pada Tabel 3, terdapat perbedaan respons nyeri pada ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *negative rank* sebanyak 30,



tanpa adanya nilai *ties* atau *zero differences*. Dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa sebelum diberikan intervensi prenatal yoga, ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan rata-rata skor 6,70 yang berada pada kategori nyeri sedang, dengan nilai terendah 5 dan tertinggi 8. Setelah dilakukan intervensi berupa latihan prenatal yoga, intensitas nyeri mengalami penurunan menjadi rata-rata 3,20 dengan kategori nyeri ringan, dimana nilai terendah adalah 2 dan tertinggi 5. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah mengikuti prenatal yoga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan yoga memiliki pengaruh positif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Jika dilihat dari faktor umur, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun. Usia ini disebut sebagai masa reproduksi sehat, dimana kondisi fisik dan psikis relatif lebih stabil untuk menjalani kehamilan. Namun, perubahan postur tubuh, penambahan berat janin, dan peregangan ligamen tetap menimbulkan keluhan nyeri. Setelah melakukan prenatal yoga, ibu pada kelompok usia ini menunjukkan penurunan nyeri yang cukup signifikan karena gerakan yoga membantu menjaga elastisitas otot dan meningkatkan relaksasi. Pada ibu hamil usia di atas 35 tahun, meskipun penurunan nyeri juga terjadi, tetapi hasilnya tidak sebesar kelompok usia produktif karena elastisitas jaringan tubuh yang sudah menurun sehingga adaptasi terhadap latihan tidak sebaik kelompok usia lebih muda. Bila ditinjau dari pekerjaan, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga yang tidak bekerja di luar rumah. Kondisi ini membuat aktivitas sehari-hari lebih banyak dilakukan di rumah dengan pola gerakan yang cenderung monoton, misalnya terlalu lama duduk atau berdiri dalam posisi yang tidak ergonomis, yang pada akhirnya memicu keluhan nyeri punggung. Setelah mengikuti prenatal yoga, ibu non-pekerja merasakan penurunan nyeri yang cukup jelas, karena latihan ini memberi kesempatan bagi tubuh untuk bergerak aktif, memperbaiki sirkulasi darah, dan melemaskan otot-otot punggung yang tegang. Sementara pada responden yang bekerja, meskipun aktivitas harian lebih padat, prenatal yoga tetap memberikan manfaat berupa peningkatan postur tubuh dan pengurangan ketegangan otot sehingga keluhan nyeri dapat lebih terkontrol.

Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan ibu multigravida. Ibu dengan riwayat kehamilan lebih dari satu kali cenderung lebih sering mengalami keluhan nyeri punggung, karena otot dan ligamen sudah berulang kali mengalami peregangan. Bahkan pengalaman kurang menyenangkan pada kehamilan sebelumnya dapat membuat keluhan terasa lebih berat. Dengan mengikuti prenatal yoga, ibu multigravida mampu mengurangi rasa nyeri melalui latihan pernapasan, relaksasi, serta gerakan yang memperbaiki keseimbangan tubuh. Pada ibu primigravida, keluhan nyeri biasanya lebih ringan dibandingkan multigravida, sehingga setelah intervensi yoga penurunan nyeri juga terlihat cepat dan signifikan. Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa prenatal yoga tidak hanya membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh dan memperbaiki postur, tetapi juga berperan dalam melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi. Dengan



demikian, prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai salah satu pilihan terapi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta pada tanggal 17 Mei hingga 4 Juni 2025, diperoleh kesimpulan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 20–35 tahun (83,3%), sebagian besar berstatus multigravida (60%), dan berperan sebagai ibu rumah tangga (63,3%). Sebelum intervensi prenatal yoga, rata-rata nyeri punggung responden berada pada kategori sedang hingga berat (mean 5,50), namun setelah diberikan intervensi terjadi penurunan signifikan dengan rata-rata skor nyeri menjadi 0,70, di mana sebagian besar responden mengalami nyeri ringan bahkan ada yang tidak lagi merasakan nyeri. Analisis uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh secara bermakna dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, S., & Sugiadini, T. E. (2024). Massage effleure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 607–615. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.22183>
- Gustina, G., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.229>
- Maya sari, Khairunnisa Mahara, J. R. L. (2024). *PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI Nyeri punggung merupakan keluhan yang mayoritas dirasakan oleh ibu hamil . Di Indonesia pada tahun 2017 didapatkan bahwa 68 % ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang , dan 32 % ibu h.* 3(2), 86–91.
- Miharja Bihalia et al. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester Ii Dan Iii Di Puskesmas Kasihan I Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 142. <https://doi.org/10.36419/jki.v15i1.997>
- Retni, A., A. Lihu, F., Harismayanti, H., & Mantu, R. A. (2024). Pengaruh Senam Ibu Hamil terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Paguyaman. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), 1796–1804. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.13981>
- Wulandari et al. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>