

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SEI LANGKAI KOTA BATAM TAHUN 2026**

¹Desi Ernita Amru, ²Siti Husaidah, ³Sri Dewi Haryani³

E-mail : ¹dhesyamru12@gmail.com, ²husaidahsiti@gmail.com, sridewi88@gmail.com

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas
Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan Mitra Bunda

uploaded: 20/04/2026 revised: 20/04/2026 accepted: 20/04/2026 published: 28/04/2026

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 Sei Langkai Public Health Center, in 2026. This research is a Quasi-Experiment using a Pre-test – Post-test with control group design. The population in this study consisted of 2,586 third-trimester pregnant women in the Sei Langkai Health Center working area, Batam City. The sampling technique used was purposive sampling, resulting in a sample of 17 pregnant women experiencing back pain. Data collection involved both primary and secondary data, analyzed using the Paired T-test. The results showed that before the intervention, the majority of respondents (8 women or 47%) experienced moderate pain, which decreased after the intervention, with 14 women (82%) reporting a shift within the moderate-to-lower pain intensity range. The T-test results yielded a p-value of 0.003 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of prenatal yoga on reducing back pain in third-trimester pregnant women. In conclusion, prenatal yoga is effective in lowering back pain levels and can be implemented as a safe and beneficial non-pharmacological intervention in antenatal care services to enhance maternal comfort.

Keywords : Maternal Health, Pregnancy Back Pain, Prenatal Yoga; Third Trimester Pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses berkembang embrio dan janin dalam rahim wanita selama sembilan bulan dan lebih (Afriyanti, D., n.d.). Kehamilan terbagi dalam tiga trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27) dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 sampai ke-40) (Kusumastuti, 2022).

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi yang dapat menimbulkan

ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan selama kehamilan salah satunya adalah nyeri punggung (Pratiwi M. A, 2024)(Varney et al., 2014).

Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan disertai dengan peningkatan massa tubuh serta keberadaan rahim yang mengakibatkan pergeseran pusat gravitasi. Kondisi ini menimbulkan tambahan beban, baik statis maupun dinamis, pada kerangka aksial. Nyeri ini biasanya menjadi lebih parah seiring bertambahnya usia kehamilan karena

perubahan gravitasi dan postur tubuh (Dr. Taufan Nugroho, 2017).

Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Indonesia dan di Provinsi Kepulauan Riau belum dapat dipastikan.

Namun, menurut (Fitriana, D, 2024) dalam buku *Asuhan Persalinan Konsep Persalinan secara Komprehensif* saat ini prevalensi ibu hamil dengan nyeri punggung sebesar 18%. Prevalensi *Low Back Pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah akan meningkat sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan dan paling sering terjadi pada usia periode tengah dan akhir periode kehamilan (Pertiwi et.al, 2017).

Data WHO menunjukkan bahwa nyeri punggung selama kehamilan umum terjadi, Sekitar 16% terjadi pada 12 minggu pertama kehamilan, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36. Prevelensi nyeri punggung dalam kehamilan 20 minggu didapatkan 39% mengalami nyeri ringan, 20% sedang, dan 17% dengan nyeri hebat, Dalam usia kehamilan 32 minggu didapatkan nyeri ringan 38%, nyeri sedang 23%, dan nyeri hebat 29% (Holden BA, 2016).

Indonesia angka kasus nyeri punggung yang relatif tinggi yang tidak jauh beda dengan negara lain. Antara 60% sampai 80% wanita mengalami nyeri punggung selama kehamilan pada trimester III, yaitu sebanyak 68% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, 32% mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan, dan 6,5% mengalami nyeri punggung berat (Salari, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam diperoleh data bahwa dari 15 ibu hamil trimester III yang diwawancarai, sebanyak 13 orang diantaranya mengeluhkan nyeri punggung bawah yang berdampak pada kenyamanan, aktivitas sehari-hari, bahkan kualitas tidur. Kondisi ini menunjukkan

bahwa nyeri punggung merupakan keluhan yang sangat dialami oleh ibu hamil pada trimester akhir, di mana penambahan berat badan, perubahan postur tubuh, serta peningkatan beban pada tulang belakang menjadi faktor utama yang memicu timbulnya rasa nyeri.

Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, postur tubuh ibu hamil akan berubah sebagai bentuk adaptasi penambahan berat badan dan uterus yang semakin membesar. Bahu akan tertarik kebalakang untuk mempertahankan keseimbangan tubuh dan menyesuaikan abdomen yang semakin membesar sehingga tulang belakang akan semakin melengkung kedalam dan menyebabkan peningkatan nyeri pada punggung (Kemenkes RI, 2021).

Nyeri punggung bawah umumnya bersifat fisiologis, namun dapat berubah menjadi patologis bila tidak diatasi dengan cara yang tepat. Kebanyakan ibu hamil sering tidak mengatasi nyeri punggung bawah yang dirasakan dan menganggap sebagai bagian normal dan tak terhindarkan dari kehamilan (novianti, 2021). Nyeri punggung yang berlangsung dalam jangka panjang dan tidak segera mendapatkan penanganan berisiko menimbulkan keluhan nyeri punggung setelah melahirkan serta berkembang menjadi nyeri punggung kronis yang lebih sulit untuk diatasi maupun disembuhkan (Irmawati.S, 2024).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat menimbulkan rasa takut dan cemas yang berlebihan, sehingga meningkatkan tingkat stres selama kehamilan. Stres tersebut memicu peningkatan hormon kortisol dan prostaglandin, yang dapat berpengaruh terhadap terjadinya persalinan preterm. Persalinan preterm sendiri berisiko menimbulkan berbagai komplikasi, antara lain persalinan yang bermasalah, bayi dengan berat lahir rendah (BBLR), *Intrauterine Growth Restriction* (IUGR), serta komplikasi kelahiran prematur pada

bayi. Kondisi ini turut menjadi salah satu faktor penyumbang tingginya angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) di Indonesia (Sari, 2023).

Untuk mengatasi nyeri punggung yang dialami ibu pada masa kehamilan Trimester III, ada sejumlah metode yang dapat digunakan, baik farmakologi maupun non-farmakologi. Teknik non farmakologi memiliki banyak keuntungan, termasuk menjadi lebih murah, mudah digunakan, efektif, dan bebas efek samping. Salah satu teknik non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung adalah Prenatal Yoga, terutama selama trimester III (Mualimah, 2021).

Prenatal Yoga adalah jenis yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Gerakan Prenatal Yoga lebih mudah dan lebih sederhana untuk dilakukan. Melakukan yoga sebelum persalinan secara teratur dan intens dapat mengurangi nyeri punggung, membangun ikatan batin antara dia dan bayinya, dan mempercepat proses persalinan (Fatimah & Alam, 2022). Prenatal Yoga adalah versi yoga klasik yang disesuaikan dengan tubuh seorang ibu hamil. Salah satu cara yang bagus untuk membantu diri sendiri selama Trimester III kehamilan adalah dengan berlatih yoga, yang akan membantu ibu mengurangi rasa sakit dan kesulitan saat hamil (Delvi, 2025).

Beberapa penelitian menganjurkan bahwa ibu hamil dapat melakukan prenatal yoga untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan yang ibu hamil alami, seperti nyeri otot, kram pada kaki dan betis, nyeri pinggang, pusing, nyeri perut bagian bawah, pegal-pegal dan meningkatkan relaksasi, menurunkan kecemasan, membantu tidur lebih nyenyak, dan melatih pernafasan. Pada saat ibu hamil melakukan yoga, tubuhnya mengeluarkan relaksan alami yang membantu ibu melenturkan otot tubuh, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur (Aminah

Syafyuddin, 2025). Keteraturan melaksanakan prenatal yoga juga berpengaruh terhadap nyeri punggung. Sehingga dianjurkan kepada ibu hamil untuk teratur dalam melaksanakan senam yoga tersebut untuk mendapatkan hasil yang optimal (Nurul, 2025)

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan Penilitin ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2026.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan *Quasi Eksperimen* dengan *Pre test -Post test with control group design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh prenatal yoga dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Wilayah Kerja Puskeamsa Sei Langkai Kota Batam Tahun 2026. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berada di Wilayah Kerja Puskasmas Sei Langaki Kota Batam berjumlah 2586 ibu hamil. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Ibu hamil dengan usia kehamilan memasuki Trimester III dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi yoga sesuai jadwal penelitian. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang memiliki riwayat atau sedang mengalami komplikasi seperti perdarahan pervaginam, ketuban pecah dini (KPD), preeklampsia, atau plasenta previa, dan ibu hamil yang tidak bersedia melanjutkan penelitian ditengah jalan atau tidak kooperatif. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel penelitian yang didapatkan 17 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Lokasi penitilian di wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. Adapun waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari

2026. Teknik Pengumpulan data menggunakan data primer dan data skunder. Analisis data menggunakan *uji Paired T-test*. Pada penelitian ini, sebelum memberikan prenatal yoga, peneliti melakukan pengkajian nyeri punggung pada setiap responden kemudian diberikan intervensi prenatal yoga selama 30 menit setiap minggu sebanyak 4 kali kemudian kembali dikaji nyeri punggung yang dirasakan. Nyeri punggung diukur dengan menggunakan lembar observasi nyeri *Visual Analog Scale* (VAS). Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan uji SPSS.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Karakteristik Ibu Hamil

Variabel	F	Persen
Usia		
<20 Tahun	3	18
20-25 Tahun	12	71
>35 Tahun	2	11
Total	17	100
Paritas		
Primipara	2	11
Multipara	14	89
Total	17	100
Tingkat Pendidikan		
Dasar	1	6
Menengah	14	83
Tinggi	2	11
Total	17	100
Pekerjaan		
Bekerja	7	41
Tidak Bekerja	10	59
Total	17	100

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia reproduksi sehat yaitu kisaran usia 20-35 tahun sebanyak 12 orang (71%) dan merupakan ibu multipara, sebanyak 14 orang (89%).

Mayoritas responden juga merupakan ibu tidak bekerja sebanyak 10 orang (59%) dan berpendidikan menengah sebanyak 14 orang (83%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga

Skala Nyeri	Jumlah	Persentase (%)
Nyeri Berat	8	47
Nyeri Sedang	7	41
Nyeri Ringan	2	12
Total	17	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga mayoritas ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri berat sebanyak 8 orang (47%).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Prenatal Yoga

Skala Nyeri	Jumlah	Persentase (%)
Nyeri Berat	2	12
Nyeri Sedang	1	6
Nyeri Ringan	14	82
Total	17	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa setelah dilakukan prenatal yoga mayoritas ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan skala ringan sebanyak 14 orang (82%).

Tabel 4

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada

Ibu Hamil Trimester III

N	Pre-Tes		Post-Tes		P-Value
	Me	Std. Dev	Me	Std. Dev	
17	0,8	0,99	2,0	0,42	0,00
	25		9	78	3

Berdasarkan tabel 4 diperoleh p-value sebesar $0,003 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Selama kehamilan, seorang wanita akan mengalami banyak perubahan anatomis dan fisiologis yang mengharuskan tubuhnya beradaptasi terhadap kondisi tersebut. Perubahan yang terjadi akan mempengaruhi sistem musculoskeletal yang dapat menimbulkan nyeri terutama nyeri punggung (Yulizawati, 2021). Nyeri punggung merupakan suatu kondisi yang paling sering dirasakan pada ibu hamil terutama saat menginjak kehamilan trimester II dan III. Hampir 70% ibu hamil mengeluhkan nyeri pada punggungnya dan berlanjut hingga masa nifas (Afriyanti, D., n.d.). Pada saat kehamilan, perubahan hormonal dan penambahan berat badan yang terjadi mempengaruhi relaksasi sendi dibagian panggul dan pinggul bawah ibu hamil. Hal tersebut mengakibatkan adanya perubahan postur tubuh ibu hamil (Diana, S., 2018).

Hasil uji statistik dengan menggunakan paired sample T-test dengan p value = 0,003 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah perlakuan prenatal yoga, dengan nilai mean sebelum dilakukan prenatal

yoga 8,25 dan setelah dilakukan prenatal yoga menjadi 2,09 dan nilai SD 0,999.

Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, postur tubuh ibu hamil akan berubah sebagai bentuk adaptasi penambahan berat badan dan uterus yang semakin membesar. Bahu akan tertarik kebalakang untuk mempertahankan keseimbangan tubuh dan menyesuaikan abdomen yang semakin membesar sehingga tulang belakang akan semakin melengkung kedalam dan menyebabkan peningkatan nyeri pada punggung (Kemenkes RI, 2021).

Ibu hamil sering mengalami nyeri di area punggung bawah atau lumbosakral. Hal ini dipicu oleh perut yang semakin membesar, sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Akibatnya, otot perut melemah dan tulang belakang harus bekerja ekstra menopang beban, yang memicu ketegangan otot serta rasa nyeri (Ayu dkk, 2022).

Untuk meredakan nyeri punggung pada masa kehamilan, ibu hamil dapat menerapkan teknik non-farmakologi seperti prenatal yoga. Olahraga ini dirancang khusus agar aman bagi kondisi fisik dan keterbatasan gerak ibu hamil. Melalui penyalarsan tubuh, pikiran, dan jiwa, prenatal yoga membantu memperbaiki postur, melenturkan otot, serta menjaga kesehatan saraf pusat di tulang belakang (Amru Desi. E, 2021).

Yoga merupakan satu bentuk latihan yang bermanfaat untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan serta berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang

punggung bawah selama kehamilan (Simanjuntak & Sorong, 2022). Beberapa penelitian menganjurkan bahwa ibu hamil dapat melakukan prenatal yoga untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan yang ibu hamil alami, seperti nyeri otot, kram pada kaki dan betis, nyeri pinggang, pusing, nyeri perut bagian bawah, pegal-pegal dan meningkatkan relaksasi, menurunkan kecemasan, membantu tidur lebih nyenyak, dan melatih pernafasan. Pada saat ibu hamil melakukan yoga, tubuhnya mengeluarkan relaksan alami yang membantu ibu melenturkan otot tubuh, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur (Aminah Syafyuddin, 2025). Keteraturan melaksanakan prenatal yoga juga berpengaruh terhadap nyeri punggung. Sehingga dianjurkan kepada ibu hamil untuk teratur dalam melaksanakan senam yoga tersebut untuk mendapatkan hasil yang optimal (Nurul, 2025).

Memasuki trimester ketiga, pertumbuhan janin dan rahim yang pesat memaksa tubuh ibu beradaptasi dengan mengubah postur tubuh. Perut yang membesar menyebabkan lengkungan tulang belakang bagian bawah meningkat (lordosis) guna menjaga keseimbangan. Tekanan fisik pada area punggung bawah inilah yang memicu munculnya rasa nyeri dan ketegangan otot pada ibu hamil (Haryanti & Artanty, 2018).

Tidak hanya karena perubahan bentuk tubuh, hormon kehamilan juga membuat sendi dan ligamen menjadi lebih rileks untuk persiapan melahirkan. Meski baik untuk proses persalinan, hal ini membuat sendi kurang stabil sehingga otot punggung harus bekerja lebih keras untuk menjaga keseimbangan. Beban ini semakin terasa berat seiring bertambahnya berat badan ibu, yang

memicu rasa pegal dan nyeri yang berkepanjangan (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, 2024).

Kebiasaan postur yang tidak ergonomis saat beraktivitas, seperti posisi duduk, berdiri, atau berbaring yang salah, menjadi faktor tambahan yang memperberat keluhan nyeri punggung. Ketegangan otot yang berlebihan akibat kelelahan fisik, khususnya pada trimester akhir, semakin memperburuk kondisi tersebut. Oleh karena itu, penerapan postur tubuh yang benar serta aktivitas fisik terukur seperti prenatal yoga sangat krusial untuk meminimalisir ketegangan otot dan mencegah nyeri punggung berkelanjutan (Talita Putri Idasa Richa Nur Pratama & Nur Azizah Indriastuti, 2023).

Peran bidan yang dapat dilakukan 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 (Rini Susanti, 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.

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 (Angriani, 2026).

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 penambahan 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.

Prenatal yoga merupakan modifikasi dari hatha yoga yang gerakannya disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Langkah-langkah pertama dimulai dari kesadaran nafas yang terdiri dari nafas alami, nafas perut dan nafas penuh. Langkah kedua yaitu pemanasan yang terdiri dari gerakan pemanasan leher. Langkah ketiga yaitu gerakan inti terdiri dari gerakan postur anak, postur peregangan kucing, postur harimau, postur berdiri, postur segitiga, postur berdiri merentang tubuh bagian samping dan postur segitiga (Darwitri & Rahmadona, 2022). Gerakan peregangan kucing bertujuan untuk menguatkan dan melenturkan tulang punggung, mengatasi nyeri punggung, nyeri panggul dan nyeri didaerah tulang selangkangan. Gerakan prenatal yoga dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada otot, menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga membantu mengurangi nyeri punggung. Selain itu gerakan yoga juga dapat merangsang tubuh menghasilkan hormon endorfin yang dapat memicu rasa nyaman, senang dan bahagia. Hormon endorfin akan memblokir reseptor opioid yang terdapat pada sel saraf sehingga penghantaran sinyal nyeri akan terganggu (Sagitaria, 2024).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa intervensi prenatal yoga memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *paired sample T-test* dengan p value = 0,003 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Nilai mean sebelum dilakukan prenatal yoga 8,25 dan setelah dilakukan prenatal yoga menjadi 2,09 dan nilai SD 0,999. Dengan demikian, prenatal yoga terbukti sebagai metode non-farmakologis yang aman dan efektif dalam mengatasi keluhan nyeri punggung selama kehamilan.

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi tambahan dalam meningkatkan pelayanan kebidanan kepada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sehingga pelayanan yang diberikan lebih bervariasi serta memberikan pilihan kepada klien dalam menggunakan terapi untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Afriyanti, D., & dkk. (n.d.). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan jilid 1*. Mahkarya Cipta Utama.

Aminah Syafyuddin, D. (2025). *PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG KECAMATAN CIKUPA KABUPATEN TANGERANG*. 2(2), 62–70.

Amru Desi, E, A. S. (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplementer* (1st ed.). Mitra Cendikia Media.

Angriani, dkk. (2026). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri

Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2), 516–523.
<https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.453>

Ayu dkk. (2022). *Asuhan Kehamilan*. PT Literasi Nusantara Abadi Grup.

Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33.
<https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>

Delvi, F. dkk. (2025). Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *The Journal Of Mother and Child Health Concerns*, 4(3), 7–13.

Diana, S., D. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo.

Dr. Taufan Nugroho. (2017). *Akeb 1 kehamilan*.

Fatimah, S., & Alam, dkk. (2022). *Efektitas Prenatal Yoga terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil*. 1–9.

Fitriana, D, et. a. (2024). ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN DENGAN FOKUS INTERVENSI PENERAPAN SENAM HAMIL PADA TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI PUSKESMAS BRATI. *Scientific Papers of Berdiansk State Pedagogical University Series Pedagogical Sciences*, 9(1), 297–308.
<https://doi.org/10.32782/2412-9208-2024-1-297-308>

Haryanti, P., & Artanty, W. (2018). *Panduan Praktik Yoga Ibu Hamil dan bersalin*.

- Holden BA, et all. (2016). *Global Prevalence of Myopia and High Myopia and Temporal Trends from 2000 through 2050*. *Ophthalmology Journal*. 155–164.
- Irmawati.S, et all. (2024). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Malifut Kabupaten Halmahera Utara. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(3), 33–40.
<https://doi.org/10.57213/naj.v2i3.300>
- Kemendes RI. (2021). *Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak/Buku Pink)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusumastuti, A. et. al. (2022). *Buku Kehamilanku*. Poltekkes Kemenkes.
- Mualimah, M. (2021). the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16.
<https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1.183>
- novianti. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester. *Jurnal Kebidanan*, 2122(5423), 2.
- Nurul, K. dkk. (2025). pISSN:2355-7583 | eISSN:2549-4864
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>.
Ejurnalmalahayati.Ac.Id, 12(9), 1902–1913.
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan> POLA
- Pertiwi et.al. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) Mengenai Tanda Bahaya Selama Kehamilan di Indonesia (Analisis Data SDKI 2012). *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 3, 155–164.
- Pratiwi M. A, D. (2024). *Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit & Komplikasi Kehamilan*. Pustaka Baru Press.
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *Yoga Untuk Ibu Hamil* (Vol. 2).
- Rini Susanti, dkk. (2023). *Yoga untuk Ibu Hamil* (Vol. 2). PT Yapindo Jaya Abadi.
- Sagitaria, dkk. (2024). *Manfaat Prenatal Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil di Desa Pamulihan*. 3(2), 1451–1457.
- Salari, et al. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Sari, dkk. (2023). Perbandingan Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 3(2), 72.
<https://doi.org/10.24853/myjm.3.2.72-79>
- Simanjuntak, M. K., & Sorong, P. K. (2022). Original Article Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), 19–24.
- Talita Putri Idasa Richa Nur Pratama, & Nur Azizah Indriastuti. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 112–121.

<https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.374>

Varney, H., LePage, B. B., & Carden, S. .
(2014). *Varney's midwifery* (7th ed.).
Lippincott Williams & Wilkins.

Yulizawati, D. (2021). *Buku Ajar Asuhan
Kehamilan Pada Kehamilan*. CV.
Rumahkayu Pustaka Utama.