

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III

Silfia Nuzulus Sa'idah¹, Monica Bella Putri Utami², Rahmatiar³, Daris Yolanda Sari⁴, Anif Fatihah⁵

^{1,2}Prodi Pendidikan Profesi Bidan Politeknik Tiara Bunda

⁵Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Tiara Bunda

Email: silfianuzulussaidah@gmail.com

Riwayat Artikel: Diterima: 30 Juli 2025, direvisi: 18 Agustus 2025, dipublikasi: 29 Agustus 2025

Latar Belakang : Menurut data WHO (2017) dalam penelitian Andarmoyo (2021) yang dilakukan di Australia menyatakan bahwa 80% dari ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah dengan prevalensi 36,6% mengalami nyeri ringan, 46% mengalami nyeri sedang dan 17,5% mengalami nyeri berat. Di Indonesia khususnya mencatat bahwa tingkat prevalensi sakit punggung pada ibu hamil sepanjang 2016-2018 rata-rata ibu hamil sejumlah 5.323.433 orang, kemudian seperti di provinsi Jawa Barat rata-rata jumlah ibu hamil sejumlah 776.948 orang (Profil Kementerian Kesehatan). Salah satu penelitian yang pernah dilakukan oleh Anis Arfia tahun 2022 di salah satu PBM di kota Depok, bahwa terdapat 89 ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung sebanyak 34 orang (38,2%). Dari penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. beberapa teknik komplementer yang dapat dijadikan alternatif pilihan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah telah dikembangkan antara lain Kiropratik (36,6%), Akupunktur (44,6%), Yoga (40,6%), Pijat (61,4%), dan Akupresur (Permatasari,2019). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dari tanggal 15 Mei 2024 sampai 15 Juli 2024 di Wilayah Depok, Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung 8 orang, 75% ibu hamil melakukan prenatal yoga dan 25% ibu hamil tidak melakukan prenatal yoga. **Tujuan Penelitian ini adalah** untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil. **Metode Penelitian** rancangan penelitian True Experiment (Rancangan Eksperiment Sungguhan) menggunakan desain Posttest Only Control Design, yaitu rancangan ini tidak melakukan pretest pada subjeknya. **Hasil Penelitian :** tingkat nyeri punggung sebelum melakukan prenatal yoga yaitu 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 4 responden (27%), 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 11 responden (73%) dan 7-10 (nyeri berat) sejumlah 0 responden (0%). Dan sesudah melakukan prenatal yoga 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 15 responden (100%), 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 0 responden (0%) dan 7-10 (nyeri berat) sejumlah 0 responden (0%). Analisa data menggunakan uji Tes Normalitas Shapiro Wilk didapatkan dengan nilai signifikan $0,00 < \alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Prenatal Yoga.

Pendahuluan

Nyeri punggung terjadi selama kehamilan, dengan frekuensi mulai dari sekitar 50% di Inggris dan Skandinavia, serta hampir 70% di Australia. Hingga saat ini prevalensi ibu hamil dengan nyeri punggung sebesar 60-80% di beberapa wilayah Indonesia. Sekitar 70% ibu hamil menderita nyeri punggung yang disebabkan oleh perubahan pada otot tulang belakang akibat tegang pada daerah tersebut. Selain itu, 30% ibu hamil menderita nyeri punggung akibat perubahan postur tubuh karena berat janin yang terus bertambah sehingga menyebabkan ibu hamil menjadi bungkuk dan menyebabkan nyeri punggung (Weni, 2023).

Saat ini dalam dunia kebidanan sering digunakan terapi komplementer atau alternatif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Banyak negara yang telah memanfaatkan terapi komplementer dalam bidang kebidanan. Saat ini banyak bidan yang telah menggunakan terapi komplementer dalam profesi kebidanan dibandingkan dengan profesi lainnya. Bidan biasanya akan menggunakan satu atau lebih jenis pelayanan komplementer dan alternatif kepada pasiennya, seperti terapi pijat, terapi herbal, teknik relaksasi. Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. Terapi komplementer yang bisa dilakukan dalam kehamilan salah satunya adalah Yoga Kehamilan atau Prenatal Yoga.

Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan dengan dua metode yaitu metode farmakologi dan non farmakologis. Metode farmakologis untuk mengatasi nyeri dengan skala ringan dapat menggunakan obat analgesic. Sedangkan untuk metode non farmakologis dapat dilakukan hypnosis diri, teknik distraksi, mengurangi persepsi nyeri, mandi air hangat, stimulasi massage, kompres dingin atau hangat, body mekanik yang baik serta olahraga ringan seperti prenatal yoga (Indah & Widyastuti, 2021). Metode tersebut aman diberikan pada ibu hamil karena tanpa efek samping, selain itu juga lebih murah dan efisien. Prenatal yoga merupakan metode non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada ibu hamil (Wirada & Ernawati, 2020).

Olahraga selama kehamilan seperti prenatal yoga dapat memperkuat dan merelaksasikan ligamen dan otot,

meregangkan otot punggung dan panggul sehingga otot tidak tegang dan rasa sakit dapat berkurang (Rofiqoh et al, 2019). Selain itu prenatal yoga juga mampu memproduksi hormone endorpin yang berfungsi untuk memberikan rasa tenang sehingga dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan nyeri punggung ketika hamil (Wirada & Ernawati, 2020).

Selain terapi farmakologi, dari penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. beberapa teknik komplementer yang dapat dijadikan alternatif pilihan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah telah dikembangkan antara lain Khiropratik (36,6%), Akupunktur (44,6%), Yoga (40,6%), Pijat (61,4%), dan Akupresur (Permatasari, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dari tanggal 15 Mei 2024 sampai 15 Juni 2024 di Wilayah Depok jumlah ibu hamil TM II 3 orang dan TM III sebanyak 7 orang. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung 8 orang, 75% ibu hamil melakukan prenatal yoga dan 25% ibu hamil tidak melakukan prenatal yoga, alasannya karena kesibukan dari masing-masing pekerjaan ibu tersebut. Mereka mengatakan bahwa untuk mengurangi keluhan tersebut, biasanya mereka melakukan pijatan di punggung dengan minyak kayu putih dan istirahat saja. Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi akupresur untuk mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

Penelitian yang dilakukan oleh Abela Mayunita tahun 2023 yang berjudul Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di BPM A Cibinong Depok. Hasil penelitian melalui hasil uji *wilcoxon range list* didapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,005$ yang artinya terdapat Efektifitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Wilayah PTB".

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian *True Experiment* (Rancangan Eksperimen Sungguhan) menggunakan desain *Posttest Only Control Design*, yaitu rancangan ini tidak melakukan pretest pada subjeknya. Pemilihan

masing-masing subjek dilakukan dengan randomisasi. Dalam rancangan ini intervensi telah dilakukan (X) lalu dilakukan pengukuran (Posttest) [T2], sehingga hasil observasi hanya memberikan informasi bersifat deskriptif.

A. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (X)

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Prenatal Yoga*.

2. Variabel Dependen (Z)

Variabel dependen pada penelitian ini adalah Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum dilakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester II dan III

Variabel	Frekuensi n (15)	%
Nyeri Ringan	5	33.3 %
Nyeri Sedang	8	53.3 %
Nyeri Berat	2	13.3 %
Total	15	100%

Diketahui dimana rata – rata responden sebelum melakukan prenatal yoga mengalami nyeri punggung dikategorikan nyeri ringan 33%, nyeri sedang 53,3% dan nyeri berat 13.3%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Setelah dilakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester II dan III

Variabel	Frekuensi n (15)	%
Tidak Nyeri	4	26.7 %
Nyeri Ringan	9	60.0 %
Nyeri Sedang	2	13.3 %
Total	15	100%

rata – rata responden setelah melakukan prenatal yoga mengalami nyeri punggung dikategorikan tidak nyeri 26.7%, nyeri ringan 60,0% dan nyeri sedang 13.3%.

Tabel 3. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III sebelum dan sesudah dilakukan prenatal Yoga

Test Statistics ^a	
	Pasca Yoga - Pre Yoga
Z	-3.578 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan hasil out put tes statistik dari uji wilcoxon pada SPSS 26 diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari < 0.05 maka dapat disimpulkan ha diterima. Yang berarti terdapat perbedaan antara tingkat nyeri punggung yang dialami oleh para pasien antara sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga.

Hasil pengamatan tersebut sepadan terhadap pengamatan sebelumnya yang dilaksanakan oleh (Mualimah, 2021) yang berjudul pengaruh prenatal yoga pada nyeri punggung bagi ibu hamil trimester III, pengamatan tersebut memakai metode pre eksperimental terhadap rancangan one group pretest-posttest design, pada jumlah responden 16 orang. Hasil penelitiannya menunjukkan dimana adanya selisih sebelum dengan sesudah dilakukan prenatal yoga sebesar 2,19 dalam nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Latihan yoga dengan cara teratur 1-2 kali seminggu dengan lama latihan 60-120 menit bisa membantu meregangkan otot, serta memperkuat tulang belakang dengan cara melenturkan sendi. Postur yoga (Asana) menstimulasikan keluarnya hormon endorfin sehingga menghasilkan rasa nyaman terhadap tubuh. Hal ini bertentangan dengan pengamatan terdahulu yang dilaksanakan oleh Anggasari, (2021) yaitu yoga dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi hanya 30 menit saja, dengan hasil ($p = 0,01 < 0,05$), berdasarkan hal tersebut, jika dilakukan perbandingan dengan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dapat diartikan bahwa lebih efektif melaksanakan prenatal yoga 2 kali seminggu dengan waktu 60 menit. Berbeda dengan pengamatan yang dilaksanakan oleh Cahyani et al., (2020) ialah untuk menurunkan nyeri punggung prenatal yoga dilakukan 2 kali dalam 2 minggu dalam waktu 60 menit dengan gerakan yoga berupa *cat cow pose*, *bitilasana*, *marjarisana*, *ardhakati chakrasana* dan *trikonasana*, penelitian tersebut mendapatkan hasil ($p = 0,000 < 0,05$). Hal ini berarti terdapat pengaruh intensitas nyeri punggung yang melakukan yoga pada ibu hamil trimester. Sama halnya dengan pengamatan yang dilakukan oleh Fauziah et al., (2020), yang berjudul pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, yoga dilakukan 1 kali dalam seminggu yaitu didapat hasil ($p = 0,003 < 0,05$).

dimana terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan penelitian terdahulu, peneliti menyimpulkan yaitu sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti bahwa prenatal yoga jika dilakukan 2 kali dalam 1 minggu dalam waktu 60 menit bisa menurunkan nyeri punggung secara signifikan.

Kesimpulan

Adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

Daftar Pustaka

- Pinzon, Rizaldy Taslim & Retno, Dyah Wulaningsih. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Penerbit ANDI
- Ayuningtyas, Ika Fitria. 2021. *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Selma C Holden. 2019. *Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31489259>.
- Leandra, Maulida N.A., Tajmiati, Atit & Nurvita, Nita. 2019. *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*.
<https://jurnal.ibikotatasikmalaya.or.id/index.php/jomi/article/view/29>
- Fitriani. 2018. *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata*.
<https://journal.lppm-unasman.ac.id/index.php/jikm/article/view/246>
- Mu'alimah, Miftakhul. 2021. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/130/>
- Rejeki. 2019. *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*

Trimester II Dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby SPA Tegal.

<https://ejr.umku.ac.id/index.php/ijb/article/view/756>

Nadillah. 2022. *Pengaruh Senam Pilates Terhadap Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*.

<http://www.mitrasehatjurnal.com/index.php/pkh/article/81/72>