



## Pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Usmalanah Bandar Lampung Tahun 2024

Halima Tusakdiyah<sup>1\*</sup>, Astriana<sup>2</sup>, Febriyantina Parina<sup>3</sup>, Anissa Ermasari<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Jl. Pramuka No 27, Kemiling Permai, Kota Bandar Lampung

Korespondensi penulis : [astriana@malahayati.ac.id](mailto:astriana@malahayati.ac.id)

**Abstract** Based on data in the United States, Europe and several regions of Africa, back pain affects 30% to 78% of pregnant women. Pre-survey results conducted at PMB Usmalanah in the April 2024 period, the number of TM III pregnant women was 37 people. Of the 10 third trimester pregnant women through interviews, 7 (70%) had back pain and 3 (30%) had no back pain. This type of quantitative research with an experimental design. The population of third trimester pregnant women who complained of back pain at PMB Usmalanah was 34 respondents. The sample size in this study was the entire population. Independent variable: prenatal yoga and dependent variable: back pain. The sampling technique used purposive sampling technique. Data were collected using the NRS pain scale observation sheet. Data were analyzed univariately and bivariately, the test used was the dependent T-test. The results of the study showed: the average back pain score before prenatal yoga was 4.76 (in the moderate pain category), the average back pain score after prenatal yoga was 2.55 (in the mild pain category). Based on the results of the Wilcoxon Signed Test calculation, the z value obtained is - 5.143 with a p value of 0.000. The conclusion of this research is that there is an effect of Prenatal Yoga on reducing back pain in TM III pregnant women at PMB Usmalanah Bandar Lampung. Advice for pregnant women It is hoped that non-pharmacological therapy will be preferred to reduce back pain. Because not all medicines can be consumed by pregnant women.

**Keywords:** Back Pain, Pregnant, Prenatal Yoga.

**Abstrak** Data yang dikumpulkan di Amerika Serikat, Eropa, dan beberapa wilayah Afrika menunjukkan bahwa 30% hingga 78% wanita hamil mengalami nyeri punggung. Hasil prasarvei yang dilakukan di PMB Usmalanah pada bulan April 2024 menunjukkan bahwa 37 ibu hamil dalam trimester III mengalami nyeri punggung; dari 10 ibu hamil yang diwawancarai, 7 (70%) mengalami nyeri punggung dan 3 (30%) tidak mengalami nyeri punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di PMB Usmalanah Bandar Lampung. Jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen. Di PMB Usmalanah, 34 ibu hamil dalam trimester ketiga melaporkan nyeri punggung. Seluruh populasi digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini. Dua variabel independen dan dependent adalah yoga sebelum persalinan dan nyeri punggung. Metode pengambilan sampel purposif digunakan. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi skala nyeri NRS. Dianalisis secara univariat dan bivariat, dan uji Wilcoxon digunakan. Penelitian dimulai dari Juni hingga Juli 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor nyeri punggung sebelum melakukan prenatal yoga adalah 4,76 (dalam kategori nyeri sedang), dan skor selanjutnya adalah 2,55 (dalam kategori nyeri ringan). Nilai z yang dihasilkan sebesar - 5,143 dengan nilai p 0,000, menurut hasil perhitungan Wilcoxon Signed Test. Studi ini menemukan bahwa yoga prenatal memengaruhi tingkat nyeri punggung ibu hamil TM III di PMB Usmalanah Bandar Lampung. Saran untuk ibu hamil: Untuk mengurangi nyeri punggung, terapi non-farmakologi harus dipilih. Karena tidak semua obat-obatan aman untuk ibu hamil,

**Kata Kunci:** Kehamilan, Nyeri Punggung, Prenatal Yoga

### 1. LATAR BELAKANG

Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan fisik dan mental yang menyebabkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Semua perubahan fisik yang terjadi membuat ibu merasa cemas, bahkan terkadang menyebabkan nyeri punggung. Nyeri punggung terjadi pada trimester ketiga kehamilan dan berhubungan dengan ketegangan otot akibat pembesaran rahim dan pelepasan myofascial (hormon yang melemaskan otot). (Rafika, 2018).

Nyeri punggung saat hamil merupakan suatu sindroma klinis yang ditandai dengan nyeri akibat kelainan hormonal atau gangguan lain pada daerah punggung mulai dari tulang rusuk terakhir hingga pinggul atau anus. Sakit punggung pada ibu hamil disebabkan oleh spasme otot. Spasme otot yang berkepanjangan dapat menyebabkan vasokonstriksi sehingga berbahaya bagi ibu dan janin. Perubahan ini disebabkan oleh peningkatan berat rahim. Membungkuk berlebihan, berjalan tidak stabil, dan mengangkat benda berat juga bisa menyebabkan sakit punggung. Lebih parah lagi jika ibu hamil merasalelah. Mekanika tubuh yang baik penting saat mengangkat beban. Untuk mencegah peregangan otot. ( Intarti dan Pusitasari, 2020).

Jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.354.594 orang pada tahun 2021, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). Penelitian yang dilakukan pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia menemukan bahwa 60-80% dari mereka mengalami nyeri punggung (nyeri punggung) selama kehamilan, termasuk nyeri yang disebutkan pada satu tungkai dan mengenai kedua tungkai, yang dikenal sebagai ischias. (Fitriani, 2022).

Faktor-faktor yang memengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil antara lain kehamilan, persalinan, dan usia ibu. Dampak nyeri punggung pada ibu hamil. Selama tiga bulan terakhir kehamilan, ibu merasa tidak nyaman saat beraktivitas fisik; gerakan lambat; mengalami nyeri punggung kronis yang menyebabkan saya membungkuk. Nyeri punggung pascapersalinan dan risiko trombosis vena (Setiawati, 2019)

Hasil prasurvei di PMB Usmalanah menunjukkan bahwa, menurut data yang dikumpulkan dari PMB Usmalanah, ada 64 ibu hamil pada bulan April 2024, dengan 37 ibu hamil TM III. PMB Usmalanah adalah salah satu PMB di bawah Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung yang menerapkan yoga prenatal. Terdapat 7 (70%) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan 3 (30%) yang tidak mengalaminya, menurut prasurvei yang dilakukan pada sepuluh ibu hamil yang berada di trimester ketiga. Ibu hamil mengalami nyeri sedang tetapi terkadang menghalangi mereka untuk melakukan sesuatu, dan biasanya mereka mengatasinya dengan menggunakan rebahan. Berdasarkan latar belakang ini, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Prenatal Yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB Usmalanah Bandar Lampung Tahun 2024". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di PMB Usmalanah Bandar Lampung Tahun 2024.

## 2. KAJIAN TEORITIS

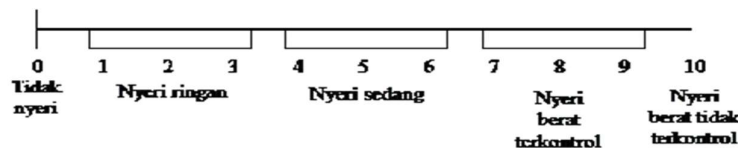
Kehamilan menyebabkan banyak perubahan pada tubuh wanita, sehingga tidak mengherankan jika wanita merasakan nyeri. Perubahan hormonal dan fisiologis yang terjadi seiring dengan pertumbuhan bagian posterior rahim menyebabkan perubahan pada organ penyangga, sehingga menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil. Perubahan tersebut biasanya berwarna merah muda dan mudah dikenali. Pengaruh hormon tersebut memengaruhi perubahan mobilitas dan postur tubuh pada ibu hamil. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan atau nyeri punggung (Syaiful & Fatmawati, 2021).

International Association for the Study of Pain (IASP) mengartikan nyeri sebagai suatu pengalaman yang tidak menyenangkan, emosional, dan sensori yang dikaitkan dengan kerusakan jaringan yang dirasakan saat terjadi kerusakan, menurut Purnamasari (2019). Nyeri adalah masalah umum selama trimester kedua dan ketiga kehamilan. Ibu hamil dapat mengalami banyak masalah karena nyeri. Kecemasan dapat menyebabkan nyeri, yang dapat mengubah tingkat nyeri yang dialami ibu selama kehamilan. Ibu hamil mengalami rasa sakit karena tubuhnya mengalami perubahan sebagai akibat dari pertumbuhan rahimnya. (Purnamasari, 2019).

Usia, pekerjaan, Pendidikan, dan kehamilan merupakan faktor yang memengaruhi rasa sakit. Usia seseorang dapat memengaruhi cara mereka merespons rasa sakit karena hal tersebut terkait dengan pengalaman nyeri sebelumnya. Seorang ibu rumah tangga memiliki banyak hal yang harus dilakukan sehingga pekerjaannya bisa sangat menegangkan. Ibu multigravida lebih mungkin merasakan sakit karena otot-otot mengendur dan tegang. Olahraga juga memengaruhi cara kita merespons dan mengobati rasa sakit. (Fitriana & Vidayanti, 2019).

Menurut Smeltzer & Bare dalam Mubarak dkk (2018) adalah sebagai berikut:

Skala intensitas nyeri



Yoga adalah proses mempelajari dan mengamati reaksi dan praktik pikiran, tubuh, dan pernapasan. Jika Anda menyadari pola Anda saat ini, Anda dapat secara bertahap menggantinya dengan gerakan, pernapasan, dan pikiran baru yang lebih seimbang (Aprilia, 2018).

Yoga adalah upaya praktis yang bertujuan untuk menyalurkan tubuh, pikiran dan jiwa. Fase interaktif ini mengedepankan keselarasan dengan lingkungan (ciptaan dan alam) dan Sang Maha Pencipta. Meskipun diketahui yoga berasal dari India, namun yoga cocok untuk seluruh

umat manusia di dunia (Lebang, 2019).

Berlatih yoga baik untuk ibu hamil membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Ketika wanita hamil melakukan yoga prenatal secara teratur, mereka dapat mengurangi nyeri pinggul dan punggung, nyeri punggung bawah, nyeri kaki, mulas, sakit perut, sembelit, dan lain – lain. Mereka melihat adanya pengurangan gejala pada wanita hamil. atau ketidaknyamanan, termasuk: trimester ketiga. . dan nyeri sendi, nyeri dan bengkak. Sesi yoga prenatal yang lembut dapat membantu ibu hamil mempersiapkan fisik untuk melahirkan. Yoga tenang untuk ibu hamil sangat erat kaitannya dengan peningkatan rasa percaya diri selama hamil serta menjaga pikiran tetap tenang, waspada, tenang dan disiplin. Berfokus pada latihan pernapasan dan kesadaran tubuh dapat membantu Anda beradaptasi dengan postur baru dan mengurangi kecemasan, sekaligus melatih otot dasar panggul Anda agar menjadi lebih kuat dan lebih fleksibel (Aprilia, 2020).

### **3. METODE PENELITIAN**

Tempat penelitian di lakukan di PMB Usmanah Bandar Lampung. Waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan juni-Juli 2024. Studi ini menggunakan metode eksperimental dengan pendekatan pre eksperimen (satu kelompok pretest setelah tes). Selain itu, dalam rancangan ini tidak ada kelompok pembanding. Penelitian ini melibatkan 34 responden dari seluruh ibu hamil di PMB Usmanah dalam trimester ketiga yang mengalami keluhan nyeri punggung. Seluruh populasi digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, lembar observasi skala nyeri NRS digunakan dua kali: sebelum tes dan setelah tes. Data primer dan sekunder digunakan dalam penelitian ini. Data akan diproses untuk diubah, diproses, dan dibersihkan setelah pengumpulannya selesai. Analisis univariat dan bivariat digunakan dalam penelitian ini. Uji statistik wilcoxon digunakan untuk mengetahui perbedaan mean antara dua kelompok data dependen numerik dan katagorik. dengan rumus :

$$T_0 = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\sum d^2 / n(n-1)}}$$

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Analisi univariat

##### Rata- rata Nyeri Punggung sebelum *prenatal yoga*

Tabel. 1

Rata – rata nyeri punggung saat *pretest* (sebelum *Prenatal Yoga*) pada ibu hamil TM III di PMB Usmanah Bandar Lampung Tahun 2024

Variabel	N	Mean	Min	Max	SD	CI:95%
Nyeri Punggung sebelum dilakukan <i>prenatal yoga</i> ( <i>pre test</i> )	34	4,76	3,0	7,0	1,10	4,38 – 5,15

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa skor nyeri rata-rata sebelum *prenatal yoga* (*pre-test*) adalah 4,76, yang merupakan kategori nyeri sedang, dengan standar deviasi 1,10 dan nilai terkecil 3,00 dan nilai maksimum 7,00. Dari hasil estimasi interval, dapat disimpulkan bahwa 95% orang percaya bahwa rata-rata skor nyeri adalah di antara 4,38 dan 5,15.

##### Rata- rata skor nyeri setelah *prenatal yoga* (*Post test*)

Tabel 2

Rata – rata nyeri punggung saat *post test* (sesudah *Prenatal Yoga*) pada ibu hamil TM III di PMB Usmanah  
1. Bandar Lampung Tahun 2024

Variabel	N	Mean	Min	Max	SD	CI:95%
Nyeri Punggung setelah <i>prenatal yoga</i> ( <i>post test</i> )	34	2,55	1,0	4,0	0,99	2,21 – 2,90

sumber: output spss

Berdasarkan table 2 di atas, dapat dijelaskan bahwa setelah melakukan *prenatal yoga* (*post-test*), rata-rata skor nyeri adalah 2,55, yang merupakan kategori nyeri ringan, dengan standar deviasi 0,99 dan nilai terkecil 1,00 dan nilai maksimum 4,00. Dari hasil estimasi interval, dapat disimpulkan bahwa 95 persen orang percaya bahwa rata-rata skor nyeri adalah di antara 2,21 dan 2,90.

## Uji Normalitas Data

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Normalitas Data**

Variabel	N	P value	Simpulan
Skor nyeri <i>pre test</i>	34	0,004	Tidak normal
Skor nyeri <i>post test</i>	34	0.000	Tidak normal

Sumber: output spss

Hasil uji normalitas data ditunjukkan dalam Tabel 4.3 di atas. Semua variabel menghasilkan nilai di bawah 0,05, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu, uji statistik *wilcoxon* digunakan.

## Analisis Bivariat

**Tabel 4**  
**Pengaruh Prenatal Yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di PMB Usmanah Bandar Lampung Tahun 2024**

Kelompok	N	Mean	Beda Mean	Negatif ranks	Positif ranks	Ties	P value
Nyeri Punggung <i>pre test</i>	34	4,76	2,21	33	0	1	0,000
Nyeri Punggung <i>post test</i>		2,55					

sumber: output spss

Hasil uji Wilcoxon yang ditandatangani menunjukkan bahwa nilai berubah baik sebelum maupun sesudah intervensi, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 4.4 di atas. Berdasarkan hasil perhitungan Wilcox, nyeri punggung rata-rata pada saat pretest adalah 4,76, sedangkan nyeri punggung rata-rata setelah tes adalah 2,55, selisih rata-rata adalah 2,21, dan nilai N negatif ke-33 menunjukkan bahwa 33 responden mengalami penurunan nyeri punggung setelah intervensi, dan nilai positif ke-0 menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan setelah intervensi.

## Pembahasan

### Rata – rata skor nyeri punggung sebelum Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum senam *prenatal yoga (pre-test)*, rata-rata skor nyeri adalah 4,76 (katagori nyeri sedang), dengan standar deviasi 1,10, dan nilai terkecil adalah 3,00 dan nilai tertinggi adalah 7,00. Dari hasil estimasi interval, dapat disimpulkan bahwa 95% orang percaya skor nyeri rata-rata adalah di antara 4,38 dan 5,15.

### Rata – rata skor nyeri sesudah senam prenatal yoga

Dari Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah senam *prenatal yoga (post-test)*, rata-rata skor nyeri adalah 2,55, yang merupakan kategori nyeri ringan, dengan standar deviasi 0,99 dan nilai terkecil 1,00 dan nilai maksimum 4,00. Dari hasil estimasi interval, dapat disimpulkan bahwa 95 persen orang percaya bahwa rata-rata skor nyeri adalah di antara 2,21 dan 2,90.

### **Pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III**

Hasil uji Wilcoxon yang ditandatangani menunjukkan bahwa nilai berubah sebelum dan sesudah intervensi. Nyeri punggung pada saat pretest adalah 4,76, sedangkan nyeri punggung setelah tes adalah 2,55. Selisih rata-rata nyeri adalah 2,21, dan nilai N negatif 33 menunjukkan bahwa 33 dari responden mengalami penurunan nyeri punggung setelah intervensi. Nilai N positif 0 menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan setelah intervensi, dan nilai N ties 1 menunjukkan bahwa satu dari responden tidak mengalami penurunan nyeri punggung. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di PMB Usmanah Bandar Lampung pada tahun 2024, menurut hasil perhitungan Wilcoxon Signed Test. Nilai p adalah 0,000.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mua'limah (2021), yang berjudul Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Hasilnya menunjukkan bahwa perhitungan p-value adalah  $0,000 < \alpha (0.05)$ , yang menunjukkan bahwa 0.000 lebih kecil dari 0.05, sehingga  $H_0$  menyatakan bahwa tidak ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Rata – rata Di PMB Usmanah Bandar Lampung pada tahun 2024, prenatal yoga dianggap efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil Trimester III. Skor rata-rata nyeri punggung sebelum dan sesudah yoga adalah 4,76 (dalam kategori nyeri sedang), dan skor rata-ratanya adalah 2,55 (Pvalue = 0,000).

Saran untuk ibu hamil: Ibu hamil diharapkan lebih memilih terapi *prenatal yoga* untuk mengurangi nyeri punggung. PMB Usmanah diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang prenatal yoga dan menjadi subjek penelitian yang akan datang.

## **6. DAFTAR REFERENSI**

- Alfi, F. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Maternitas UAP Universitas Aisiyah Pringsewu*.
- Anggeriani, R. (2018). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Cendekia Medika*.

- Aprilia, Y. (2018). *Bebas takut hamil dan melahirkan*. Gramedia.
- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal gentle yoga*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fitriani. (2022). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 118-125.
- Halim, P. A. R. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil pada usia kehamilan 13 sampai 30 minggu di wilayah kerja Puskesmas Batu dan Puskesmas Junrejo (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Hastono, S. (2018). *Analisa data kesehatan*. Universitas Indonesia.
- Intarti, W. D., & Puspitasari. (2017). Kontribusi senam ibu hamil trimester III dalam pengurangan nyeri punggung di wilayah ekskotatif Cilacap. *Jurnal Ilmiah Kebidanan: AKBID YLPP*, 8(1), 17-27. Retrieved from <https://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/prada/article/download/229/162>
- Lebang, E. (2019). *Yoga atasi backpain*. Pustaka Bunda.
- Maryunani. (2018). *Nyeri dalam persalinan: Teknik dan cara penanganannya*. TIM.
- Mualimah. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Universitas Kediri*, 10(1), 31-40.
- Mubarak, W. I., dkk. (2018). *Buku ajar ilmu keperawatan dasar*. Salemba Medika.
- Pratama, & Nur. (2023). Efektivitas prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(2), 65-73.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rafika. (2018). Efektivitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu*, 9(1), 22-30.
- Sari. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil. *Jurnal Ilmiah Panmed*, 15(1), 45-52.
- Setiawati. (2019). Efektivitas teknik massage effleurage dan teknik relaksasi terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *PSNKH*, 2686-5521.
- Setiyarini, dkk. (2024). Effects of prenatal yoga on the anxiety of pregnant women before birth. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 8(1), 1-12.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal-postnatal yoga*. Penerbit Buku Kompas.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wiarso, G. (2017). *Nyeri tulang dan sendi*. Gosyen Publishing.