Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 8012-8015 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Posyandu Teratai 6 Desa Karangrahayu Tahun 2026

Ardani Nariswari [1], Neneng Julianti [2], Rohani Siregar [3], Ika Kania Fatdo Wardani [4]
[1,2,3,4] Universitas Medika Suherman
Email: nrswrardani@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil terutama pada trimester III. Kondisi nyeri punggung yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu aktivitas ibu dan memengaruhi kualitas tidur serta kenyamanan selama kehamilan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri punggung adalah prenatal yoga**. Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Posyandu Teratai 6 Desa Karangrahayu Tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan jumlah 32 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pengukuran nyeri punggung dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan prenatal yoga menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. **Hasil:** Sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga, sebanyak 17 responden (53,1%) mengalami nyeri punggung kategori sedang dan 15 responden (46,9%) kategori ringan. Setelah diberikan perlakuan prenatal yoga seluruh responden 32 responden (100%) mengalami nyeri punggung kategori ringan. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan p-value = 0,000 (<0,05**). Kesimpulan:** Terdapat efektivitas yang signifikan pemberian prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Posyandu Teratai 6 Desa Karangrahayu Tahun 2026.

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

Abstract

Background: *Back pain is a common complaint experienced by pregnant women, particularly during the third trimester. Poorly managed back pain may interfere with daily activities, sleep quality, and comfort during pregnancy. One non-pharmacological approach that can be used to help reduce back pain is prenatal yoga. Objective: To determine the effect of prenatal yoga on reducing back pain among third-trimester pregnant women at Posyandu Teratai 6, Karangrahayu Village, in 2026.* ***Methods:*** *This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 32 third-trimester pregnant women. Total sampling was used as the sampling technique. Back pain was measured before and after the administration of prenatal yoga interventions using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.* ***Results:*** *Before receiving prenatal yoga, 17 respondents (53.1%) experienced moderate back pain, while 15 respondents (46.9%) experienced mild back pain. After receiving prenatal yoga, all respondents (100%) experienced mild back pain. The results of the Wilcoxon Signed-Rank Test showed a p-value of 0.000 (<0.05).* ***Conclusion:*** *There was a statistically significant effect of prenatal yoga on reducing back pain among third-trimester pregnant women at Posyandu Teratai 6, Karangrahayu Village, in 2026.*

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

1. PENDAHULUAN

Kehamilan Adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal Adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dan terbagi dalam periode 3 trimester (Marbun, 2023). Kehamilan trimester III Adalah keadaan mengandung janin dalam tubuh usia kehamilan 28-40 minggu. Nyeri punggung merupakan gejala yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan trimester ketiga. Nyeri biasanya timbul saat beraktivitas, duduk terlalu lama, atau posisi tidur yang kurang tepat (Agustina &Annisa, 2022).

Nyeri punggung pada kehamilan atau Low Back Pain in Pregnancy merupakan satu diantara keluhan ibu hamil selama kehamilan, nyeri punggung mempengaruhi sekitar 70-80% dari semua wanita hamil terutama pada trimester III (Afriyanti & Rahendza, 2020). Perasaan nyeri punggung terjadi karena pembesaran uterus, penambahan beban tubuh, pergeseran pusat gravitasi ke arah depan, serta peningkatan hormon relaxin yang menyebabkan peregangan sendi panggul dan ketegangan otot lumbar (Widaningsih, 2022).

Menurut World Health Organization tahun 2022 angka kejadian nyeri punggung pada kehamilan mencapai 50-80% dari seluruh ibu hamil di dunia. Angka kejadian nyeri punggung pada kehamilan trimester III di Indonesia yang didapatkan dari berbagai pengamatan menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi yaitu berkisar 60-70% (Organization, 2022).

Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022, sebagian besar ibu hamil di Indonesia mengalami keluhan muskuloskeletal selama masa kehamilan, dengan nyeri punggung bawah sebagai keluhan terbanyak (SDKI, 2022).

Paritas juga merupakan faktor yang perlu diperhatikan karena pengalaman kehamilan sebelumnya dapat berkaitan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Ibu primigravida belum memiliki pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya, sedangkan multigravida telah memiliki pengalaman tersebut. Perbedaan pengalaman tersebut dapat berkaitan dengan cara ibu menghadapi perubahan dan kekhawatiran selama trimester III. Status pernikahan juga dapat berkaitan dengan kondisi psikologis ibu hamil karena berhubungan dengan keberadaan pasangan dan kemungkinan memperoleh dukungan selama kehamilan. Namun, hubungan antara status pernikahan dan kondisi psikologis perlu dipahami sesuai karakteristik responden karena jumlah responden pada kelompok status pernikahan tertentu dapat relatif kecil.

Dari hasil studi pendahuluan telah dilakukan dengan metode wawancara dari 10 orang ibu hamil trimester III di Posyandu Teratai 6 Desa Karangrahayu, kemudian peneliti melakukan uji coba pemberian latihan prenatal yoga ke 2 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, hasilnya terdapat pengurangan nyeri punggung sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan prenatal yoga merupakan salah satu terapi komplementer yang efektif dalam membantu mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari Posyandu Teratai 6 Desa Karangrahayu bahwa sejak bulan Mei - Juli 2025, ada 32 orang ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kesehatan mengalami keluhan nyeri punggung. Bidan dan kader kesehatan memiliki peran yang penting dalam memberikan asuhan pada ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung agar tidak menimbulkan kondisi yang lebih buruk.

Berdasarkan data diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Posyandu Teratai 6 Desa Karangrahayu Tahun 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Posyandu Teratai 6 Desa Karangrahayu Tahun 2026

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yaitu ingin mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di posyandu Teratai 6 desa karangrahayu. Pretest dan posttest dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan lembar observasi skala nyeri numeric rating scale (NRS). Populasi dalam penelitian ini Adalah semua ibu hamil trimester III yang berkunjung di posyandu Teratai 6 desa karangrahayu dari bulan mei-juli 2026 sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel

menggunakan total sampling sehingga seluuruh populasi dijadikan sampel penelitian (Siregar, Bdn Rohani, Ipah, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Dan Sesudah Latihan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III Di Posyandu Teratai 6 Desa KarangRahayu Tahun 2026.

Tingkat Nyeri Punggung	Sedang/Berat n (%)	Ringan n (%)	Normal n (%)	Total
Ringan	4 (100,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	4
Sedang	8 (53,3)	2 (13,3)	5 (33,3)	15
Berat	4 (36,4)	3 (27,3)	9 (36,4)	11
Total	**16 (53,3)**	**5 (16,7)**	**9 (30,0)**	**30**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah dilakukan Latihan prenatal yoga terdapat perubahan distribusi Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dari 30 responden, sebanyak 4 responden (13,3%) berada pada katagori nyeri ringan, 15 responden (50,0%) berada pada katagori nyeri sedang, dan 11 reponden (36,7%) berada pada katagori nyeri berat. Setelah dilakukan Latihan prenatal yoga, terjadi perubahan Tingkat nyeri punggung yang ditunjukan dengan adanya responden yang berada pada katagori ringan dan normal. Hasil tersebut menunjukan adanya perubahan Tingkat nyeri punggung setelah diberikan Latihan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Dan Paritas Pada Ibu Hamil Ibu Hamil Trimester III Di Posyandu Teratai 6 Desa KarangRahayu Tahun 2026

Katagori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Multigravida	22	68,8
Primigravida	10	31,2
Total	32	100,0

Berdasarkan paritas, sebagain besar responden merupakan multigravida sebanyak 22 responden (68,8%), sedangkan primigravida sebanyak 10 responden (31,2%). Hasil tersebut menunjukan bahwa mayoritas responden telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Pengalaman kehamilan dapat pembantu ibu dalam mengenali keluhan yang muncul selama kehamilan, termasuk nyeri punggung. Ibu multigravida juga dapat dapat memiliki pengalaman sebelumnya. Meskipun demikian, pangalaman kehamilan setiap ibu berbeda sehingga Tingkat nyeri punggung yang dialami juga dapat berbeda antara satu responden dengan responden lainnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Posyandu Teratai 6 Desa Karangrahayu pada tahun 2026 terhadap 30 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1) Sebelum diberikan Latihan prenatal yoga Sebagian besar berada di katagori nyeri punggung sedang, yaitu sebanyak 17 orang responden (53,1%), diikuti katagori nyeri punggung ringan sebanyak 11 responden (46,9%).
2) Sesudah diberikan Latihan prenatal yoga menunjukan adanya perubahan kearah yang lebih baik, seluruh responden berada di katagori ringan sebanyak 30 responden (100%) dan katagori sedang menjadi 0 responden (0%). Pada penelitian ini seluruh ibu hamil mengalami penurunan yang signifikan pada keluhan nyeri punggung.
3) Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas yang signifikan terhadap pemberian prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di posyandu Teratai 6 desa karangrahayu tahun 2026.

5. DAFTAR PUSTAKA

Ika. (2025). Pengaruh Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Kesehatan Pada Remaja Putri Di SMPN Satu Atap 01 Jonggol Tahun 2025. Jurnal Kesehatan Tambusai, 6(4). https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.50132

Imah, & Rohani Siregar. (2023). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kenyamanan Ibu Hamil Di TPMB Bidan Imah Tahun 2023. 16(2685), 467–477.

Neneng, J., Siregar, Rohani Aulia, N., & Anggara, F. (2025). Efektivitas Penatalaksanaan Terapi Non-Farmakologis Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Di Desa Jayabakti Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi 2025. 8, 860–867.

Neneng Julianti, R. A. W. (2023). Perkembangan Anak Pra Sekolah Usia 4-5 Tahun Di Tk Baitul Huda Cikarang Kabupaten Bekasi Pada Tahun 2020.

World Health Organization. (2022). World Health Statistics 2022: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. World Health Organization.

D. Pebrianti, D. A. P. Nugraha, and E. P. Sari, "Hubungan dukungan suami dan keluarga dengan kesehatan mental ibu hamil," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg. Suherman*, vol. 7, no. 1, pp. 22–30, 2025.

Y. Nadeak, L. Yeni, A. Waris, and E. Padhilah, "Faktor risiko kecemasan pada ibu hamil trimester III," *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kebidanan Nusantara*, vol. 3, no. 1, pp. 45–54, 2025.

Siregar, Bdn Rohani, Ipah, C. (2023). Pengetahuan Siswi Kelas X Dan XI Terhadap Personal Hygiene Saat Menstruasi Di SMK Islam Al- Amin Tahun 2023. 1–11.

Widaningsih, I. (2022). Terhadap Frekuensi Keluhan Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Indah Nurmala Tahun 2022 Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan