

Pengaruh Prenatal Yoga dan Pijat Ibu Hamil dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB N Tahun 2025

Desy^{1*}, Madinah Munawaroh Hayatullah², Shinta Mona Lisca³, Dian Nopita⁴, Juwairiyah⁵,
Nora Amalia⁶, Sulastri⁷

¹⁻⁷Fakultas Vokasi-Universitas Indonesia Maju

Email: desydahry@gmail.com^{1*}

Article History:

Received Nov 17th, 2025

Revised Jan 27th, 2026

Accepted Apr 14th, 2026

Abstrak

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III, akibat perubahan fisiologis dan anatomis selama kehamilan. Penanganan non-farmakologis seperti prenatal yoga dan pijat ibu hamil dianggap sebagai alternatif yang aman dan efektif untuk mengurangi keluhan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dan pijat ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB N, Toboali, Kabupaten Bangka Selatan. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen, yaitu *Two-Group Pre-test-Post-test Quasi-Experimental Design (without control group)*. Sampel berjumlah 62 orang yang terdiri dari ibu hamil trimester III yang dibagi ke dalam dua kelompok intervensi, yaitu kelompok prenatal yoga dan kelompok pijat ibu hamil. Intervensi dilakukan selama dua minggu dengan frekuensi 2–3 kali per minggu. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test*. Terdapat penurunan intensitas nyeri punggung yang signifikan pada kelompok prenatal yoga $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan kelompok pijat ibu hamil $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan tidak terdapat perbedaan efektivitas antara kedua intervensi $p = 0,435$ ($p > 0,05$). Prenatal yoga dan pijat ibu hamil sama-sama efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, meskipun secara statistik tidak ada perbedaan signifikan di antara keduanya.

Kata Kunci : prenatal yoga, pijat ibu hamil, nyeri punggung, trimester III, kehamilan

Abstract

Lower back pain is a common complaint experienced by pregnant women, especially in the third trimester, due to physiological and anatomical changes during pregnancy. Non-pharmacological interventions such as prenatal yoga and pregnancy massage are considered safe and effective alternatives to reduce this discomfort. This study aimed to determine the effect of prenatal yoga and pregnancy massage on reducing back pain in third-trimester pregnant women at PMB N, Toboali, South Bangka Regency. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design, namely a Two-Group Pre-test-Post-test Quasi-Experimental Design (without control group). The sample consisted of 62 third-trimester pregnant women divided into two intervention groups: prenatal yoga and pregnancy massage. The interventions were conducted over two weeks with a frequency of 2–3 times per week. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney U Test. The results showed a significant decrease in back pain intensity in the prenatal yoga group $p=0,000$ ($p < 0.05$) and the pregnancy massage group $p=0,000$ ($p < 0.05$). The Mann-Whitney test indicated no statistically significant difference between the two interventions $p = 0.435$ ($p > 0,05$). In conclusion, both prenatal yoga and pregnancy massage are effective in reducing back pain among third-trimester pregnant women,

although there is no significant difference in effectiveness between the two methods.

Keyword : prenatal yoga, pregnancy massage, back pain, third trimester, pregnancy

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap perempuan, namun tidak terlepas dari berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Salah satu keluhan yang paling umum terjadi terutama pada trimester ketiga adalah nyeri punggung bawah (*low back pain*). Nyeri ini umumnya disebabkan oleh perubahan postur tubuh akibat pertumbuhan janin, peningkatan berat badan, serta pelunakan sendi dan ligamen karena pengaruh hormon kehamilan seperti relaksin. Nyeri punggung yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu aktivitas ibu hamil, kualitas tidur, hingga kesejahteraan mental (Rahmawati et al., 2021).

Menurut World Health Organization (2023), nyeri punggung bawah merupakan salah satu penyebab utama disabilitas di dunia dan sering dialami oleh perempuan, termasuk ibu hamil, terutama pada trimester III akibat perubahan fisiologis dan biomekanis seperti pembesaran uterus, peningkatan lordosis, dan pelonggaran jaringan. WHO juga merekomendasikan latihan fisik teratur, baik di darat maupun di air, sebagai intervensi aman dan efektif untuk mencegah serta mengurangi keluhan nyeri punggung selama kehamilan. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada kehamilan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, dengan angka mencapai lebih dari 50% pada trimester III (Salari et al., 2023).

Secara nasional, Riskesdas (2019) tercatat bahwa prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia mencapai 68%, yang terdiri dari intensitas sedang sebesar 68% dan intensitas ringan sekitar 32%. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI, keluhan ini menempati urutan ketiga dari keluhan kehamilan terbanyak setelah mual muntah dan kelelahan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pada tingkat Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, laporan Profil Kesehatan Provinsi 2023 tidak menyajikan data prevalensi nyeri punggung secara khusus, melainkan lebih menekankan pada indikator pelayanan ibu hamil seperti cakupan K1, K4, dan deteksi risiko kehamilan (Dinkes Prov. Babel, 2023). Begitu pula pada Profil Kesehatan Kabupaten Bangka Selatan 2023, data spesifik mengenai nyeri punggung belum tersedia, namun dilaporkan bahwa pelayanan antenatal care di kabupaten ini sudah mencakup hampir seluruh ibu hamil (SDI Bangka Selatan, 2023). Di tingkat lokal, berdasarkan data Puskesmas Toboali tahun 2023, dari 428 ibu hamil yang terdaftar, sebanyak 246 orang (57,4%) dilaporkan mengalami nyeri punggung, dan 172 diantaranya berada pada trimester III kehamilan. Angka ini menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan masalah yang signifikan di wilayah Bangka Selatan, khususnya di Kecamatan Toboali (Puskesmas Toboali, 2023).

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan keluhan yang sering terjadi, khususnya pada trimester kedua dan ketiga, akibat adanya perubahan fisiologis maupun anatomis selama kehamilan. Faktor yang menyebabkan nyeri punggung antara lain perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus yang menggeser pusat gravitasi ke depan, sehingga menambah beban pada otot punggung dan tulang belakang. Selain itu, peningkatan hormon relaksin juga berperan dalam melonggarkan ligamen panggul dan sendi sakroiliaka, yang menyebabkan ketidakstabilan pada area panggul sehingga menimbulkan rasa nyeri. Faktor risiko lainnya meliputi indeks massa tubuh yang tinggi, aktivitas fisik yang berlebihan, riwayat nyeri punggung sebelumnya, serta posisi tidur yang kurang ergonomis selama kehamilan (Arummega et al., 2022).

Dampak nyeri punggung pada ibu hamil dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan ibu. Nyeri yang berkelanjutan dapat menimbulkan gangguan tidur, keterbatasan dalam aktivitas sehari-

hari, serta meningkatkan risiko stres dan kecemasan. Lebih jauh, kondisi ini dapat memengaruhi persiapan persalinan, menurunkan produktivitas, serta berdampak pada kesehatan mental ibu hamil (Khairunnisa et al., 2022). Oleh karena itu, nyeri punggung pada ibu hamil tidak boleh dianggap remeh, mengingat dampaknya yang cukup signifikan baik secara fisik maupun psikologis, sehingga diperlukan penanganan dan pencegahan yang tepat. Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil secara farmakologis terbatas karena pertimbangan efek samping terhadap janin. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti prenatal yoga dan pijat ibu hamil menjadi pilihan alternatif yang aman, terjangkau, dan efektif.

Prenatal yoga adalah latihan fisik dan pernapasan yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Gerakan dalam yoga membantu memperkuat otot inti, meningkatkan fleksibilitas, dan memperbaiki postur tubuh. Penelitian oleh Fauziah et al. (2020) menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan prenatal yoga minimal 2 kali seminggu mengalami penurunan skala nyeri punggung secara signifikan ($p < 0,05$).

Sementara itu, pijat ibu hamil juga terbukti mampu menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga membantu mengurangi nyeri punggung. Sebuah studi oleh Muawanah (2023) menyatakan bahwa pijat ibu hamil dengan teknik effleurage mampu menurunkan intensitas nyeri punggung hingga 40% setelah 4 kali terapi dalam 2 minggu. Pijat juga dapat meningkatkan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh, sekaligus mengurangi kadar hormon kortisol (hormon stres).

PMB N, yang berlokasi di Jl. Kolong 2, Toboali, Kabupaten Bangka Selatan, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, merupakan salah satu praktik mandiri bidan yang aktif memberikan layanan prenatal yoga dan pijat ibu hamil kepada masyarakat sekitar. Berdasarkan data awal yang dihimpun dari buku register PMB, Ibu hamil tercatat 95 orang selama bulan Januari - Desember 2024. Dari jumlah tersebut, 47 ibu hamil trimester III mengikuti prenatal yoga dan pijat secara rutin selama bulan Januari - Desember 2024, dan sebanyak 36 orang (76,5%) melaporkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung setelah mengikuti program ini. Beberapa ibu menyatakan bahwa mereka merasa lebih ringan, rileks, dan dapat tidur lebih nyenyak setelah terapi.

Lebih lanjut, penting untuk dipahami bahwa penanganan nyeri punggung pada ibu hamil tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis. Nyeri yang berkepanjangan dapat menyebabkan stres, gangguan tidur, mudah lelah, bahkan depresi ringan. Hal ini tentu dapat memengaruhi kualitas hidup ibu selama kehamilan serta berdampak pada janin secara tidak langsung (Purnamasari & Widyawati, 2019). Oleh karena itu, pendekatan yang menyeluruh diperlukan untuk membantu ibu mengelola keluhan secara aman dan alami.

Di wilayah Bangka Selatan, khususnya Kecamatan Toboali, akses terhadap layanan kebugaran dan relaksasi kehamilan seperti prenatal yoga dan pijat ibu hamil masih tergolong terbatas. Banyak ibu hamil yang belum mengetahui bahwa metode-metode sederhana tersebut dapat membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. PMB N menjadi salah satu tempat yang secara aktif memberikan layanan tersebut. Dengan lokasi strategis di tengah permukiman padat penduduk di Jl. Kolong 2, PMB ini memiliki potensi besar sebagai pusat pelayanan kebidanan berbasis komunitas yang inovatif dan responsif terhadap kebutuhan ibu hamil.

Dengan semakin meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya asuhan kehamilan holistik, pelayanan seperti prenatal yoga dan pijat ibu hamil bisa menjadi sarana edukatif sekaligus terapeutic yang efektif. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya penting secara akademis, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam meningkatkan mutu pelayanan kebidanan serta mewujudkan pengalaman kehamilan yang lebih sehat, nyaman, dan menyenangkan bagi para ibu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Prenatal Yoga dan Pijat Ibu Hamil dalam Mengurangi Nyeri Punggung di Trimester III di PMB N". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat dan bermanfaat, baik

bagi tenaga kesehatan maupun ibu hamil, sebagai referensi dalam memberikan asuhan kehamilan yang komprehensif, aman, dan berbasis bukti.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test dua kelompok tanpa kontrol, bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dan pijat ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB N Kabupaten Bangka Selatan tahun 2025.

1) Tahapan Penelitian

Penelitian dilaksanakan melalui lima tahap, yaitu:

- a) Persiapan: Penyusunan proposal, perizinan, uji instrumen, serta pelatihan pelaksanaan intervensi;
- b) Pelaksanaan: Pembagian responden menjadi dua kelompok (prenatal yoga dan pijat ibu hamil) sesuai kriteria inklusi, kemudian dilakukan pre-test, intervensi selama 2 minggu (2–3 kali/minggu), dan post-test;
- c) Pengolahan Data: Meliputi editing, coding, scoring, dan entry data menggunakan SPSS versi 26;
- d) Analisis Data: Analisis univariat, uji Wilcoxon Signed Rank untuk kelompok sebelum–sesudah intervensi, dan uji Mann-Whitney untuk membandingkan efektivitas antar kelompok;
- e) Pelaporan: Penyusunan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan.

2) Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan antenatal care di PMB N pada tahun 2025 sebanyak 74 orang. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, diperoleh 62 responden sesuai kriteria inklusi, dengan pembagian:

- Kelompok Prenatal Yoga = 31 ibu hamil
- Kelompok Pijat Ibu Hamil = 31 ibu hamil

Kriteria inklusi: Ibu hamil trimester III, mengalami nyeri punggung, tidak memiliki komplikasi kehamilan, dan bersedia mengikuti intervensi. Kriteria eksklusi: Ibu dengan kondisi medis khusus, tidak menyelesaikan intervensi, atau mengalami nyeri akibat cedera muskuloskeletal.

3) Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian:

- a) Lembar observasi pelaksanaan intervensi (prenatal yoga/pijat ibu hamil);
- b) Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri (0–10), dinilai sebelum dan sesudah intervensi.

4) Analisis Data

Data dianalisis menggunakan SPSS versi 26.

- Analisis univariat: karakteristik responden dan distribusi tingkat nyeri
- Analisis bivariat:
 - Wilcoxon Signed Rank Test untuk uji pengaruh dalam masing-masing kelompok
 - Mann-Whitney U Test untuk membandingkan kedua intervensi
 - Taraf signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

5) Etika Penelitian

Penelitian telah memperoleh persetujuan etik (No. 3200/Sket/Ka.Dept/RE/UIMA/VIII/2025) dan izin fasilitas kesehatan. Seluruh responden

menandatangani informed consent serta dijaga prinsip anonymity, confidentiality, dan voluntary participation.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Prenatal Yoga

Kategori Nyeri (Skor)	Pre-test		Post-test	
	N	%	N	%
Nyeri Ringan (1-3)	0	0%	23	74,2%
Nyeri Sedang (4-6)	2	6,5%	8	25,8%
Nyeri Berat (7-10)	29	93,5%	0	0%
Total	31	100%	31	100%

Berdasarkan tabel 1 dari jumlah responden 31 orang, distribusi frekuensi *pre-test* kelompok Prenatal Yoga, skor nyeri terbanyak berada pada kategori nyeri berat yang dialami oleh 29 responden (93,5%). Skor nyeri kategori nyeri sedang dialami oleh 2 responden (6,5%), sedangkan tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung ketgori berat.

Setelah dilakukan intervensi Prenatal Yoga, hasil distribusi frekuensi *post-test* menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri. Sebanyak 23 responden (74,2%) mengalami nyeri ringan, sedangkan 8 responden (25,8%) mengalami nyeri sedang. Tidak ada responden yang masih mengalami nyeri berat pada *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Pijat Ibu Hamil

Kategori Nyeri (Skor)	Pre-test		Post-test	
	N	%	N	%
Nyeri Ringan (1-3)	0	0%	19	61,3%
Nyeri Sedang (4-6)	5	16,1%	12	38,7%
Nyeri Berat (7-10)	26	83,9%	0	0%
Total	31	100%	31	100%

Berdasarkan tabel 2 dari jumlah responden 31, distribusi frekuensi *pre-test* kelompok pijat ibu hamil, skor nyeri terbanyak berada pada kategori nyeri berat yang dialami oleh 26 responden (83,9%). Skor nyeri kategori nyeri sedang dialami oleh 5 responden (16,1%), sedangkan tidak ada responden yang mengalami nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi pijat, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung ketgori berat.

Setelah dilakukan intervensi pijat ibu hamil, hasil distribusi frekuensi *post-test* menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat nyeri sebanyak 19 responden (61,3%) mengalami nyeri ringan, sedangkan 12 responden (38,7%) mengalami nyeri sedang, dan Tidak ada responden yang masih mengalami nyeri berat pada *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pijat ibu hamil efektif dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Tabel 3. Uji Normalitas Data pada Intervensi Prenatal Yoga dan Pijat Ibu Hamil Trimester III

Intervensi	Nilai Signifikan	
Prenatal Yoga	<i>Pre-test</i>	0,000
	<i>Post-test</i>	0,007
Pijat Ibu Hamil	<i>Pre-test</i>	0,001
	<i>Post-test</i>	0,014

Berdasarkan tabel 3, hasil uji normalitas pada data prenatal yoga menggunakan metode Shapiro Wilk menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$ yaitu sebesar 0,000 untuk *pre-test* dan 0,007 untuk *post-test*. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa data kelompok intervensi Prenatal Yoga tidak berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas data pada pijat ibu hamil menunjukkan nilai sebesar 0,001 untuk *pre-test* dan 0,014 untuk *post-test*. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa data kelompok intervensi Pijat Ibu Hamil tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test pada Intervensi Prenatal Yoga Ibu Hamil Trimester III

Prenatal Yoga	N	Z	<i>p-value</i>
<i>Post-test vs Pre-test</i>	31	-4,903	0,000

Berdasarkan tabel 4, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -4,903 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh responden (N=31) mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi prenatal yoga, sehingga dapat disimpulkan bahwa Prenatal Yoga secara signifikan efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB N.

Tabel 5. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test pada Intervensi Pijat Ibu Hamil Trimester III

Prenatal Yoga	N	Z	<i>p-value</i>
<i>Post-test vs Pre-test</i>	31	-4,906	0,000

Berdasarkan tabel 5, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -4,906 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh responden (N=31) mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi pijat ibu hamil, sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat ibu hamil secara signifikan efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB N.

Tabel 6. Uji Mann Whitney U-test Pengaruh Prenatal Yoga dan Pijat Ibu Hamil dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Kelompok	N	Mean Rank	<i>p-value</i>
Prenatal Yoga	31	29,79	0,435
Pijat Hamil	31	33,21	
Total	62		

Berdasarkan tabel 6, hasil uji Mann-Whitney diperoleh nilai rata-rata ranking sebesar 29,79 untuk kelompok prenatal yoga dan 33,21 untuk kelompok pijat ibu hamil, yang menunjukkan bahwa penurunan nyeri lebih tinggi pada kelompok pijat ibu hamil. Namun, nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) yang diperoleh adalah $0,435 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara efektivitas metode prenatal yoga dan pijat hamil dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan demikian, meskipun kelompok pijat ibu hamil menunjukkan penurunan nyeri yang lebih tinggi secara rerata, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik.

2) Pembahasan

a) Analisis Univariat

Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB N Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Prenatal Yoga

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga, mayoritas responden berada pada kategori nyeri berat (93,5%), sedangkan sisanya mengalami nyeri sedang (6,5%) dan tidak ada yang mengalami nyeri ringan. Kondisi ini menggambarkan bahwa keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan hal yang umum terjadi akibat perubahan fisiologis, seperti pembesaran uterus, peningkatan berat badan, serta pergeseran titik gravitasi yang menyebabkan peregangan otot dan ligamen di area punggung bawah.

Setelah diberikan intervensi prenatal yoga, terjadi penurunan tingkat nyeri secara signifikan. Sebagian besar responden (74,2%) beralih ke kategori nyeri ringan, sementara 25,8% berada pada kategori nyeri sedang, dan tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri berat. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga mampu memberikan efek positif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2021) yang menyatakan bahwa prenatal yoga efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah dilakukan intervensi yoga, sehingga mendukung temuan pada penelitian ini. Demikian pula, penelitian Mardiyana & Puspita (2023) menyebutkan bahwa kelas prenatal yoga terbukti membantu mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil, termasuk nyeri punggung, dengan cara memperbaiki postur tubuh dan memberikan efek relaksasi.

Peneliti berasumsi bahwa penurunan nyeri punggung setelah intervensi prenatal yoga bukan hanya disebabkan oleh peregangan otot semata, melainkan juga karena adanya peningkatan kesadaran tubuh (*body awareness*) yang diperoleh melalui latihan pernapasan dan relaksasi. Kesadaran tubuh ini membantu ibu hamil dalam mengatur posisi dan postur yang lebih ergonomis dalam aktivitas sehari-hari, sehingga tekanan pada punggung dapat berkurang secara berkelanjutan. Dengan demikian, manfaat yoga tidak hanya bersifat sesaat tetapi juga berpotensi mencegah kekambuhan nyeri.

Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB N Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Pijat Ibu Hamil

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pijat ibu hamil, mayoritas responden berada pada kategori nyeri berat yaitu sebanyak 26 orang (83,9%), sedangkan 5 responden (16,1%) mengalami nyeri sedang, dan tidak ada yang mengalami nyeri ringan. Kondisi ini wajar terjadi pada ibu hamil trimester III karena adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan berat badan, perubahan hormon, dan peregangan ligamen yang menambah beban pada otot punggung sehingga menimbulkan keluhan nyeri.

Setelah dilakukan intervensi pijat ibu hamil, terjadi penurunan intensitas nyeri secara signifikan. Sebanyak 19 responden (61,3%) mengalami nyeri ringan, 12 responden (38,7%) berada pada kategori nyeri sedang, dan tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri berat. Hal ini menunjukkan bahwa pijat ibu hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Mardiani & Resna (2022) yang menunjukkan bahwa terapi *massage effleurage* berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pijat *effleurage* membantu melancarkan aliran darah dan memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi rasa nyeri. Demikian pula, penelitian Pangesti & Astuti (2022) membuktikan bahwa *pregnancy massage* punggung efektif dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III, karena gerakan pijatan dapat mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki postur tubuh.

Peneliti berasumsi bahwa pijat ibu hamil menurunkan nyeri punggung tidak hanya melalui mekanisme fisiologis berupa peningkatan sirkulasi darah dan pelepasan endorfin, tetapi juga melalui efek sentuhan terapeutik yang menimbulkan rasa nyaman, dukungan emosional, dan peningkatan ikatan psikologis antara ibu dengan janin. Rasa nyaman tersebut diyakini dapat menurunkan tingkat stres, yang secara tidak langsung berkontribusi pada berkurangnya persepsi nyeri.

b) Analisis Bivariat

Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test pada kelompok prenatal yoga, diperoleh nilai $Z = -4,903$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Prenatal yoga mampu menurunkan nyeri punggung karena mengombinasikan latihan peregangan, pernapasan, dan relaksasi. Gerakan yoga dapat memperbaiki postur tubuh, meningkatkan fleksibilitas, serta mengurangi ketegangan otot punggung bawah yang menegang akibat penambahan berat badan dan perubahan fisiologis pada trimester III. Latihan pernapasan juga membantu meningkatkan asupan oksigen dan merangsang pelepasan endorfin, sehingga persepsi nyeri dapat berkurang secara alami (Rahmawati et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2023) yang menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung ibu hamil yang memperoleh $p\text{-value} = 0,000$, artinya terdapat perbedaan bermakna antara kelompok yang diberikan intervensi yoga dengan kelompok kontrol. Penelitian lain oleh Leandra et al. (2021) juga membuktikan bahwa *prenatal gentle yoga* memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III, dengan hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$.

Peneliti berasumsi bahwa, efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh kombinasi gerakan peregangan yang menstabilkan otot punggung, latihan pernapasan yang membantu relaksasi, serta suasana tenang saat pelaksanaan yoga yang dapat menurunkan persepsi nyeri. Peneliti berasumsi bahwa responden yang rutin mengikuti yoga memperoleh manfaat lebih besar karena adanya keteraturan latihan, kesiapan mental, serta peningkatan adaptasi tubuh terhadap perubahan fisiologis kehamilan. Hal ini menjadikan prenatal yoga sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang dapat dijadikan alternatif intervensi untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

Pengaruh Pijat Ibu Hamil dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test pada intervensi pijat ibu hamil, diperoleh nilai $Z = -4,906$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan pijat ibu hamil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat ibu hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Pijat ibu hamil bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot-otot yang tegang, serta menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Pijatan pada area punggung juga dapat mengurangi tekanan mekanis akibat perubahan postur tubuh dan penambahan berat badan pada trimester III. Selain itu, pijat mampu merangsang

pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami, sehingga mengurangi persepsi nyeri (Dewiani et al., 2022).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Muawanah (2023) yang menunjukkan bahwa pijat effleurage efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Anggia Widiari Pati. Hasil penelitiannya membuktikan adanya penurunan signifikan dengan $p\text{-value} = 0,000$, di mana sebagian besar ibu hamil yang sebelumnya mengalami nyeri berat mengalami penurunan hingga kategori nyeri ringan setelah intervensi.

Penelitian oleh Pangesti & Astuti (2022) juga memperkuat hasil ini, di mana *pregnancy massage* terbukti berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hasil uji statistiknya menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$, dengan perubahan distribusi nyeri dari mayoritas nyeri berat sebelum intervensi menjadi mayoritas nyeri ringan dan sedang setelah diberikan *massage*. Hal ini menegaskan bahwa pijat ibu hamil merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung.

Peneliti berasumsi bahwa adanya sentuhan ritmis dan tekanan lembut pada area punggung mampu mengaktifkan mekanisme *gate control theory*, sehingga transmisi impuls nyeri ke otak dapat terhambat. Selain itu, interaksi terapeutik selama pijat juga meningkatkan rasa tenang pada ibu hamil, yang pada akhirnya mendukung efektivitas pijat dalam mengurangi nyeri punggung.

Perbedaan Pengaruh Prenatal Yoga dan Pijat Ibu Hamil dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB N Tahun 2025

Hasil uji Mann-Whitney pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rerata ranking kelompok pijat ibu hamil (33,21) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok prenatal yoga (29,79). Hal ini mengindikasikan bahwa secara deskriptif pijat ibu hamil lebih memberikan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dibandingkan dengan prenatal yoga. Namun demikian, hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,435 ($>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara efektivitas prenatal yoga dan pijat ibu hamil dalam menurunkan nyeri punggung.

Temuan ini menunjukkan bahwa kedua intervensi, baik prenatal yoga maupun pijat ibu hamil, sama-sama dapat memberikan manfaat dalam mengurangi keluhan nyeri punggung, meskipun tidak terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik. Prenatal yoga berfokus pada latihan pernapasan, relaksasi, dan peregangan otot yang dapat membantu memperbaiki postur tubuh serta mengurangi tekanan pada area punggung (Rahayu, 2023). Sementara itu, pijat ibu hamil bekerja secara fisiologis dengan meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot yang tegang, serta merangsang pelepasan endorfin yang dapat mengurangi persepsi nyeri (Dewiani et al., 2022).

Tidak ditemukannya perbedaan yang signifikan dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, tingkat nyeri punggung yang dialami responden mungkin bervariasi dipengaruhi oleh usia kehamilan, indeks massa tubuh, maupun aktivitas harian. Kedua, lama dan intensitas intervensi juga dapat memengaruhi hasil. Jika intervensi dilakukan dalam jangka waktu lebih lama dan lebih rutin, kemungkinan perbedaan efektivitas dapat lebih terlihat. Selain itu, faktor psikologis ibu hamil seperti tingkat stres, kecemasan, dan kualitas tidur juga berperan dalam persepsi nyeri sehingga memengaruhi hasil intervensi (Astuti et al., 2022).

Peneliti berasumsi bahwa kedua metode intervensi ini sebenarnya memiliki efektivitas yang hampir setara dalam membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pijat ibu hamil lebih cepat dirasakan manfaatnya karena bekerja langsung pada sistem muskuloskeletal dan peredaran darah, sementara prenatal yoga cenderung membutuhkan waktu lebih lama karena fokus pada latihan postur, pernapasan, dan relaksasi. Selain itu, kemungkinan

ibu hamil yang terbiasa dengan aktivitas fisik akan lebih responsif terhadap prenatal yoga, sedangkan ibu yang lebih menyukai terapi pasif akan lebih merasakan manfaat pijat hamil. Dengan kata lain, preferensi individu dan kepatuhan dalam menjalani intervensi dapat menjadi faktor kunci dalam keberhasilan penurunan nyeri.

Dengan demikian, meskipun secara statistik tidak ada perbedaan yang signifikan, hasil penelitian ini tetap mendukung bahwa baik prenatal yoga maupun pijat ibu hamil merupakan metode non-farmakologis yang aman dan efektif untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan pengaruh prenatal yoga dan pijat ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB N tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa kedua intervensi tersebut sama-sama efektif dalam mengurangi tingkat nyeri. Prenatal yoga terbukti menurunkan nyeri punggung secara signifikan dari kategori nyeri berat menjadi ringan, begitu pula pijat ibu hamil yang menunjukkan hasil serupa. Meskipun kelompok pijat ibu hamil menunjukkan rata-rata penurunan nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok prenatal yoga, hasil uji statistik Mann-Whitney menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara keduanya ($p > 0,05$). Dengan demikian, baik prenatal yoga maupun pijat ibu hamil dapat digunakan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden dan PMB N yang telah bersedia dan membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.
- Astuti, H. P., Pangesti, C. B., & Adi, G. S. (2022). Efektivitas Prenatal Massage dan Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2).
- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2022). Efektivitas Pemberian Terapi Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 2.
- Dinkes Prov. Babel. (2023). *Profil Kesehatan Babel Tahun 2023*. <https://dinkes.babelprov.go.id/>
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(2), 134–140.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 181–222. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Khairunnisa, E., Riana, E., Putri, D. K., & Agfiani, S. R. (2022). Gambaran derajat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 13–17.
- Leandra, M. N. A., Tajmiati, A., & Nurvita, N. (2021). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap



- Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery Information (JOMI)*, 1(2), 91–95.
- Mardiani, N., & Resna, M. N. (2022). Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 108–114.
- Mardliyana, N. E., & Puspita, I. M. (2023). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305–312.
- Muawanah, S. (2023). Efektifitas Pijat Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Anggia Widiari Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 14(2), 15–20.
- Pangesti, C. B., & Astuti, H. P. (2022). Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III. *Jurnal Kebidanan*, 1–12.
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352–361.
- Puskesmas Toboali. (2023). Laporan tahunan data ibu hamil dan keluhan kehamilan tahun 2023. *Toboali: Puskesmas Toboali*.
- Rahayu, B. (2023). Prenatal Yoga to Relief Back Pain among Pregnant Women. *EMBRIO: Jurnal Kebidanan*, 15(1), 28–33.
- Rahmawati, N. A., Ma'arij, R., Yulianti, A., Rahim, A. F., & Marufa, S. A. (2021). Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Physiotherapy Health Science*, 3(1), 18–21. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17157>
- Riskesdas. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*.
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 830.
- SDI Bangka Selatan. (2023). *DISKOMINFO PROVINSI KEPULAUAN BANGKA BELITUNG*. <https://sdi.bangkaselatankab.go.id/>
- World Health Organization. (2023). *WHO guideline for non-surgical management of chronic primary low back pain in adults in primary and community care settings*. World Health Organization.