

Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Umi Banjarbaru

Siti Hadijah¹, Zakiah², Fitria Jannatul Laili³, Rita Kirana⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Email: ¹sitihadijah19101978@gmail.com, ²z4kiahsyah@gmail.com, ³fitria.jlaili@gmail.com,
⁴kiranaritaari@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: sitihadijah19101978@gmail.com

Article History:

Received Jan 10th, 2026

Accepted Apr 11st, 2026

Publish May 6th, 2026

Abstrak

Nyeri pinggang merupakan keluhan umum yang dialami ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Umi Banjarbaru, sebanyak 7 ibu hamil (70%) dari 10 responden mengeluhkan nyeri pinggang saat kehamilan trimester III. Dengan prenatal yoga dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya nyeri pinggang. **Tujuan:** Untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di TPMB Umi Banjarbaru. Jenis penelitian adalah analitik dengan metode *pre-eksperimental* dengan *pre- test post-test one group design*. Populasi berjumlah 30 responden, dengan Teknik *Purposive sampling*. Variabel independen adalah prenatal yoga, variabel dependen adalah nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Pengumpulan data menggunakan lembar skor skala nyeri pinggang dengan *visual analogue*. Data dianalisa menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* dengan signifikansi (α) adalah 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di TPMB Umi Banjarbaru (*p- value* sebesar 0,001). Ada pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil, semakin rutin mengikuti prenatal yoga maka nyeri pinggang akan berkurang. Diharapkan ibu hamil mengikuti prenatal yoga secara berkala agar dapat meminimalkan keluhan selama kehamilan dan persiapan persalinan yang nyaman.

Kata Kunci : Nyeri Pinggang, Prenatal Yoga, Ibu Hamil

Abstract

*Lower back pain is a common complaint experienced by pregnant women, especially in the third trimester. Based on a preliminary study conducted at TPMB Umi Banjarbaru, 7 out of 10 pregnant women (70%) complained of back pain during the third trimester of pregnancy. Prenatal yoga can reduce complaints experienced by pregnant women during the third trimester, one of which was low back pain. The aim of this study was to analyze the effect of prenatal yoga on reducing low back pain in pregnant women in the third trimester at TPMB Umi Banjarbaru. This research was an analytical study with a pre-experimental method with a pre-test post-test one group design approach. The population consisted of 30 respondents, taken using the Purposive sampling technique. The independent variable was prenatal yoga, the dependent variable was low back pain in pregnant women in the third trimester. Data collection used a back pain scale score sheet visual analogue scale. Data were analyzed used the Wilcoxon Signed Rank test with a significance of (α) is 0.05. There was an effect of prenatal yoga on reducing low back pain in pregnant women in the third trimester at TPMB Umi Banjarbaru (*p-value* was 0.001). There was a significant effect of prenatal yoga on reducing low back pain in pregnant women. The more regularly participate in prenatal yoga, the less low back pain will decrease. It is hoped that pregnant women are encouraged to participate in prenatal yoga regularly to minimize symptoms during pregnancy and prepare for a comfortable giving birth.*

Keyword : Low Back Pain, Prenatal Yoga, Pregnant Woman

1. PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III sering disertai keluhan nyeri pinggang yang disebabkan oleh perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, dan pengaruh hormon relaksin [1], [2]. Nyeri pinggang yang tidak mendapat penanganan dengan baik dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, dan kesejahteraan psikologis ibu [3].

Penanganan non-farmakologis seperti prenatal yoga direkomendasikan karena aman dan minim efek samping [4]. Prenatal yoga adalah adaptasi gerakan yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, dilakukan dengan ritme lambat dan fokus pada keseimbangan fisik, mental, serta emosional untuk meningkatkan kelenturan tubuh, mengurangi stres, dan memperkuat ikatan dengan janin [5].

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan pengaruh serta efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil [6], [7], [8], [9], [10]. Namun, belum banyak penelitian yang menguji efektivitasnya di praktik mandiri bidan seperti TPMB. Studi pendahuluan di TPMB Umi Banjarbaru menunjukkan 70% dari 10 ibu hamil mengeluhkan nyeri pinggang. Berdasarkan latar belakang tersebut, Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di TPMB Umi Banjarbaru, sehingga dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi holistik.

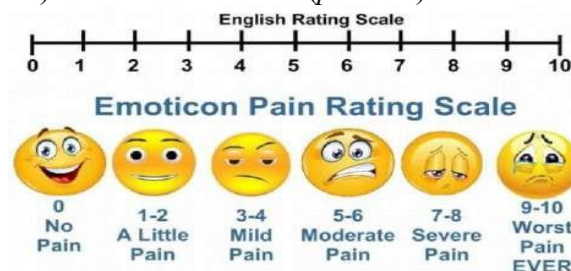
2. METODOLOGI PENELITIAN

1) Desain dan Sampel Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Populasi adalah ibu hamil trimester III di TPMB Umi Banjarbaru bulan Oktober 2025 sebanyak 43 orang. Sampel diambil secara *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi: hamil fisiologis trimester III, bersedia menandatangani *informed consent*, dan belum pernah mengikuti prenatal yoga. Sampel berjumlah 30 orang.

2) Intervensi dan Instrumen

Intervensi prenatal yoga dilakukan 2 kali per minggu selama 2 minggu (total 4 sesi) dengan durasi 60 menit per sesi, dipandu instruktur bersertifikat. Sesi meliputi *centering*, *pranayama*, pemanasan, gerakan inti, pendinginan, dan relaksasi. Nyeri diukur menggunakan *Wong Baker Faces Pain Rating Scale* (skala 0–10) sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah sesi ke-4 (*post-test*) :



Gambar 1. Wong-Baker Faces Pain Rating Scale

3) Pengumpulan dan Analisis Data

Data dikumpulkan melalui pengukuran nyeri sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) intervensi. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi (α) adalah 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Karakteristik Responden

Karakteristik responden di TPMB Umi Banjarbaru yang menunjang penelitian ini dibedakan dalam 4 hal, yaitu umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

a. Karakteristik Berdasarkan Umur Ibu Hamil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
Berisiko (<20 tahun, >35 tahun)	8	26,67
Tidak Berisiko (20-35 tahun)	22	73,33
Jumlah	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 1 diatas menunjukkan mayoritas karakteristik responden memiliki umur antara 20-35 tahun dengan kategori tidak berisiko, yakni sebanyak 22 responden (73.33%).

b. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Dasar	15	50
Menengah	10	33,33
Tinggi	5	16,67
Jumlah	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 di atas menunjukan mayoritas jumlah karakteristik responden berdasarkan pendidikan yaitu Dasar sebanyak 15 responden (50%).

c. Karakteristik Berdasarkan Paritas

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Bekerja	3	10
Tidak Bekerja	27	90
Jumlah	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 3 menunjukan mayoritas karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yaitu tidak bekerja sebanyak 27 responden (90%).

d. Karakteristik Berdasarkan Paritas

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
Berisiko (Primipara, Grandemultipara)	9	30
Tidak Berisiko (Multipara)	21	70
Jumlah	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4 menunjukkan mayoritas karakteristik responden berdasarkan paritas yaitu tidak berisiko (multipara) sebanyak 21 responden (70%).

Analisis Univariate

- a. Skor Skala Nyeri Pinggang Sebelum Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Umi Banjarbaru

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skor Skala Nyeri Pinggang Sebelum Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Umi Banjarbaru

Skor Skala Nyeri Pinggang	f	%	Mean	Median	SD	Range	Min	Max
0	0	0						
1	0	0						
2	4	13,3						
3	5	16,7						
4	5	16,7						
5	4	13,3	4,83	5	1,91	6	2	8
6	4	13,3						
7	6	20						
8	2	6,7						
9	0	0						
10	0	0						
Jumlah	30	100						

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5 menunjukkan skor nyeri pinggang sebelum mengikuti prenatal yoga, dari 30 responden, sebanyak 6 responden (20%) mengalami nyeri pinggang dengan skor 7, nilai rata-rata 4,83, median 5 dengan standar deviasi 1,91, nilai minimum 2 dan nilai maksimum 8.

- b. Skor Skala Nyeri Pinggang Sesudah Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Umi Banjarbaru

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Skor Skala Nyeri Pinggang Sesudah Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Umi Banjarbaru

Skor Skala Nyeri Pinggang	f	%	Mean	Median	SD	Range	Min	Max
0	7	23,2						
1	8	26,7						
2	4	13,3						
3	7	23,3						
4	3	10						
5	1	3,3	1,80	1,5	1,47	5	0	5
6	0	0						
7	0	0						
8	0	0						
9	0	0						
10	0	0						
Jumlah	30	100						

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan skor nyeri pinggang sesudah mengikuti prenatal yoga, dari 30 responden, sebanyak 8 responden (26,7%) mengalami nyeri pinggang dengan skor 1, nilai rata-rata 1,80, median 1,5 dengan standar deviasi 1,47, nilai minimum 0 dan nilai maksimum 5.

Analisis Bivariat

a. Data Hasil Penurunan Skor *Pre-test Post-test* Nyeri Pinggang

Tabel 7. Hasil Penurunan Skor *Pre-test Post-test* Nyeri Pinggang

<i>Rank</i>	N	%
<i>Negative Ranks</i> (Menurun)	30	100
<i>Positive Ranks</i> (Meningkat)	0	0
<i>Ties</i> (Imbang)	0	0
Total	30	100

Sumber: Aplikasi SPSS versi 31.0.1.0 (49)

Tabel 7 didapatkan dari 30 responden penelitian, semua (100%) responden mengalami penurunan skor nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan prenatal yoga.

b. Hasil Analisis Statistik (Uji *Wilcoxon Signed Rank*)

Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji *Wilcoxon Signed Rank*

	<i>Z</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
Skor Skala Nyeri Sebelum-Sesudah Prenatal Yoga	-4.840 ^b	0,001

Sumber: Aplikasi SPSS versi 31.0.1.0 (49)

Berdasarkan tabel 4.8 hasil analisis uji *Wilcoxon Signed Rank* didapatkan nilai *p-value* yaitu 0,001 dan nilai α yaitu 0,05, maka nilai *p-value* (0,001) < α (0,05) sehingga H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan kesimpulan ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di TPMB Umi Banjarbaru.

2) Pembahasan

Pada penelitian ini sebanyak 30 responden yang telah mengikuti prenatal yoga, semua responden mengalami penurunan yang signifikan skor nyeri pada pinggang ibu hamil trimester III dengan melaksanakan gerakan-gerakan peregangan membuat peredaran darah bekerja dengan baik sehingga tubuh menjadi rileks dan nyaman.

Pada hasil penelitian diketahui dari tabel 4.8 diketahui dari uji *Wilcoxon Signed Rank* didapatkan nilai *sig. (2-tailed) p-value* = 0,001 kurang dari $\alpha = 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah pada sampel setelah dilakukan prenatal yoga. Dengan kesimpulan ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di TPMB Umi Banjarbaru.

Dengan melaksanakan beberapa gerakan peregangan, aliran darah akan menjadi lancar, yang dapat mencegah munculnya nyeri dan meningkatkan kesadaran terhadap nyeri sehingga tubuh dapat lebih cepat merespons nyeri. Peredaran darah yang baik dapat mendorong otak untuk memproduksi zat kimia yang berfungsi meredakan nyeri secara alami. Hal ini terjadi karena hormon endorfin dalam tubuh diolah, yang merupakan zat alami yang efektif dalam mengatasi rasa sakit. Endorphin bisa diproduksi secara alami melalui berbagai aktivitas antara lain meditasi dan teknik pernafasan dalam [11].

Berdasarkan “Teori Gerbang Nyeri”, gerakan-gerakan yoga merangsang pelepasan

endorphin, yaitu neurotransmitter alami yang menghambat sinyal nyeri di sistem saraf pusat, sehingga menutup gerbang nyeri yang akhirnya memberikan efek analgesik. Maka dengan melakukan teknik pernafasan, peregangan otot, postur dan relaksasi dapat memperkuat stabilitas tubuh, memperkuat otot, membantu memelihara tulang belakang dan mengurangi tegangan pada *pelvis* [12].

Sejalan dengan sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa setelah mengikuti prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil sudah tidak merasakan nyeri pinggang lagi. Ini menunjukkan prenatal yoga memiliki dampak positif dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil [6], [7], [8], [9], [10]. Dengan demikian, prenatal yoga penting diajarkan selama kehamilan guna memastikan pemulihan bentuk otot ke bentuk semula dengan cepat, meningkatkan kemampuan mengejan saat persalinan serta mengurangi nyeri pinggang selama kehamilan. Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga secara teratur menunjukkan penurunan keluhan nyeri pinggang secara keseluruhan [13].

Peran bidan dalam membantu ibu mengurangi keluhan nyeri yaitu pemberitahuan kepada ibu hamil untuk menjaga posisi tubuhnya (*body mechanic*), menganjurkan ibu untuk melakukan latihan selama hamil untuk melatih otot-otot tubuh serta membantu dalam menyesuaikan dengan perubahan fisiologis yang terjadi, menganjurkan ibu untuk mengurangi aktivitasnya serta menambah waktu istirahat jika diperlukan.

4. KESIMPULAN

Prenatal yoga terbukti berpengaruh menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di TPMB Umi Banjarbaru ditandai dengan *p-value* 0,000.. Intervensi ini dapat diintegrasikan dalam pelayanan antenatal sebagai terapi non-farmakologis yang aman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing, pihak TPMB Umi Banjarbaru, dan seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Cholifah and E. Rinata, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. 2022. doi: 10.21070/2022/978-623-464-045-8.
- [2] W. et al Lestari, "ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN: Buku Panduan Lengkap Asuhan Selama Kehamilan Bagi Praktisi Kebidanan," *PT Sonpedia Publ. Indones.*, 2023.
- [3] T. Fatmarizka, R. S. Ramadanty, and D. A. Khasanah, "Pregnancy-Related Low Back Pain and The Quality of Life among Pregnant Women : A Narrative Literature Review," *J. Public Heal. Trop. Coast. Reg.*, vol. 4, no. 3, 2021, doi: 10.14710/jphtcr.v4i3.10795.
- [4] L. D. Oktavia and A. S. Lubis, *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Deepublish, 2024. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=6qErEQAAQBAJ>
- [5] Y. Aulya *et al.*, *Pelayanan Kebidanan Komplementer*, no. September. 2023.
- [6] F. Roselin, E. Sukmawati, D. Arief, Rantauni, and N. Didik Nur Imanah, "Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Tm Iii," *J. Andalas Medica*, vol. 124, no. 3, pp. 358–363, 2024, [Online]. Available: <http://search.jamas.or.jp/link/ui/2014143423>

- [7] Widayati, Misnawati, W. Kristiningrum, and I. Nilawati, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III," *Midwifery Sci. Care J.*, vol. 3, no. 1, 2024, doi: 10.63520/mscj.v3i1.538.
- [8] N. S. Wiyono, Rusmilawaty, Tri Tunggal, and R. Hipni, "Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Di Pmb Adya Mysha Banjarbaru," *J. Ilmu Kesehat.*, vol. 4, no. 1, 2024.
- [9] E. Sri Futriani and Cusmarih, "Efektivitas Prenatal Yoga dan Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Permata Sari," *J. Antara Kebidanan*, vol. 5, no. 2, 2022, doi: 10.37063/jurnalantarakebidanan.v5i2.347.
- [10] A. Mayunita and A. Febriani, "Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB A Cibinong-Depok," *Malahayati Nurs. J.*, vol. 6, no. 6, 2024, doi: 10.33024/mnj.v6i6.11334.
- [11] Y. Anggasari, "PENGARUH ANTARA KETERATURAN PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III," *Midwifery J. J. Kebidanan UM. Mataram*, vol. 6, no. 1, 2021, doi: 10.31764/mj.v6i1.1408.
- [12] D. Puspitasari and A. Saripah, "EFEKTIFITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM Bd LILIS SURYATI, S.ST CISARUA BOGOR," *Zo. Kebidanan Progr. Stud. Kebidanan Univ. Batam*, vol. 10, no. 3, 2020.
- [13] Ayu Rosita Dewi, Dika Yanuar Frafitasari, and Dwi Margareta Andini, "Efektifitas Prenatal Gentle Yoga Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil," *J. Vent.*, vol. 2, no. 4, 2024, doi: 10.59680/ventilator.v2i4.1567.