

**IMPLEMENTASI PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

***IMPLEMENTATION OF PRENATAL YOGA AGAINST BACK PAIN  
IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER***

**Ni Kadek Neri Anita<sup>1</sup>, Nia Risa Dewi<sup>2</sup>, Sri Nurhayati<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dharma Wacana

Email: [nita65661@gmail.com](mailto:nita65661@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kehamilan merupakan peristiwa perubahan hasil konsepsi yang berkembang menjadi janin dan semakin lama menimbulkan ketidaknyamanan pada punggung yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III. Penatalaksanaan yang dapat diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan yaitu dengan olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah prenatal yoga. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan yaitu dua ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dengan melihat skala nyeri punggung sebelum dan setelah implementasi prenatal yoga. Implementasi ini dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi waktu pemberian 45 menit. Hasil pengkajian skala nyeri sebelum implementasi pada subjek I yaitu 4 (empat) dan subjek II yaitu 5 (lima). Setelah implementasi terjadi penurunan skala nyeri pada kedua pada subjek menjadi 2 (dua) dan pada subjek II menjadi 3 (tiga). Hasil implementasi prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci :** Nyeri Punggung, Prenatal Yoga, Trimester III.

***ABSTRACT***

*Pregnancy is an event of change in conception that develops into a fetus and over time causes discomfort in the back which often occurs in pregnant women in the third trimester. The management that can be given to reduce discomfort is with exercise. The recommended exercise for pregnant women is prenatal yoga. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were two pregnant women who experienced back pain. Data analysis was carried out using descriptive analysis by looking at the scale of back pain before and after the implementation of prenatal yoga. This implementation is carried out 1 time a day for 3 days with a duration of 45 minutes. The results of the pain scale assessment before implementation in subject I were 4 (four) and subject II was 5 (five). After implementation, there was a decrease in the pain scale in both subjects to 2 (two) and in subject II to 3 (three). The results of prenatal yoga implementation had an effect on reducing the scale of back pain in pregnant women in the third trimester.*

**Keywords :** Back Pain, Prenatal Yoga, Third Trimester.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan fisiologis yang menjadi dambaan setiap pasangan suami istri. Setiap kehamilan diharapkan adalah lahirnya bayi yang sehat dan sempurna secara jasmaniah dengan berat badan yang cukup. Masa kehamilan merupakan masa dimana tubuh seorang ibu hamil mengalami perubahan fisik, dan perubahan psikologis akibat peningkatan hormon kehamilan<sup>1</sup>.

Beberapa keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil berdasarkan trimester yaitu pada trimester I terjadi mual muntah, pusing di pagi hari, mudah lelah, nafsu makan menurun, sembelit, sering BAK, dan keputihan, pada trimester II ibu tidak begitu mengalami keluhan yang signifikan seperti kehamilan trimester I, pada trimester II biasanya akan muncul keluhan lain karena adanya perubahan hormon estrogen dan progesteron yang dapat melemahkan sistem tubuh selama kehamilan. Akibatnya aliran darah ke gusi ibu meningkat sehingga rentan terjadinya perdarahan pada bagian gusi<sup>2</sup>. Sedangkan keluhan yang sering terjadi pada kehamilan trimester ke III meliputi sering berkemih, konstipasi, sesak napas, bengkak kaki, gangguan tidur, dan nyeri punggung<sup>1</sup>.

Nyeri punggung yang dialami ibu pada kehamilan trimester III merupakan hal fisiologis yang umum terjadi. Hal ini disebabkan karena membesarnya ukuran dan

bobot janin sehingga titik berat bagian tubuh ibu menjadi lebih condong ke depan. Akibatnya ibu merasa nyeri pada bagian punggung karena adanya tarikan pada titik berat perut ibu. Di sisi lain penyebab nyeri punggung ibu juga dipengaruhi oleh perubahan hormon yang mengakibatkan jaringan ikat lumbal menjadi lebih lunak sehingga punggung ibu menjadi lordosis<sup>2</sup>.

Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi ketidaknyamanan yaitu dengan olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh melepaskan stres dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan seperti nyeri punggung dan panggul<sup>1</sup>.

Yoga sangat cocok untuk mengobati sakit punggung pada ibu hamil karena yoga mengutamakan perbaikan struktur tubuh dan merupakan salah satu terapi komplementer dan alternatif yang aman dan dapat mencegah serta menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil terutama trimester III<sup>3</sup>. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan tentang

keterkaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi persalinan. Yoga dapat membentuk postur tubuh, membantu menjadi rileks, mengurangi dan menghilangkan keluhan-keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan dan menyeimbangkan serta menstabilkan tubuh pada ibu hamil<sup>4</sup>.

Latihan yoga secara teratur dapat menghasilkan kemampuan untuk berdiri lebih baik, berjalan lebih lama, dan berlari lebih cepat, tanpa mengalami rasa sakit. Fungsi dan khasiat yoga memungkinkan mereka yang melakukan yoga mengatasi masalah yang berkaitan dengan fungsi anatomi tubuh. Dengan melakukan beberapa pose peregangan otot-otot di punggung diregangkan dan ditekuk, memperlancar peredaran darah, yang dapat menghambat terjadinya nyeri dan meningkatkan kesadaran nyeri sehingga tubuh dapat lebih mudah merespon terjadinya nyeri. Aliran darah yang lancar dapat merangsang otak untuk melepaskan zat kimia pereda nyeri alami<sup>5</sup>.

Tujuan dari implementasi ini yaitu untuk untuk menggambarkan skala nyeri pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah implementasi prenatal yoga.

## METODE

Implementasi ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Iringmulyo Kota Metro dengan surat laik etik Nomor: 107c/KEPK-LE/AKDW/VI/2025 menggunakan metode studi kasus terhadap 2 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, implementasi dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari. Instrumen yang digunakan dalam implementasi ini adalah standar operasional prosedur (SOP) prenatal yoga, kuesioner karakteristik responden, dan lembar observasi pengukuran skala nyeri menurut *Numerical Rating Scale* (NRS 0-10) sebelum dan setelah implementasi.

## HASIL

Gambaran subjek dalam implementasi ini sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Karakteristik Subjek I**

Data	Subjek I
Nama	Ny. A
Usia	33 tahun
Usia kehamilan	33 minggu
Pekerjaan	Ibu rumah tangga
Paritas	G4P3A0
Tingkat pendidikan	SMA

**Tabel 2**  
**Karakteristik Subjek II**

Data	Subjek II
Nama	Ny. P
Usia	33 tahun
Usia kehamilan	39 minggu
Pekerjaan	PPPK
Paritas	G2P1A0
Tingkat pendidikan	Sarjana

Skala nyeri punggung sebelum dan setelah implementasi pada kedua subjek dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3**  
**Skala Nyeri Kedua Subyek Sebelum dan Setelah Implementasi Prenatal Yoga**

Subyek	Skala Nyeri Punggung			
	Sebelum	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
Subyek I	4	3	3	2
Subyek II	5	4	4	3

## PEMBAHASAN

### 1. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Subyek

#### a. Usia

Subyek yang terlibat dalam implementasi ini yaitu sama-sama berusia 33 tahun. Persepsi nyeri dipengaruhi oleh usia, yaitu semakin bertambah usia maka semakin mentoleransi rasa nyeri yang timbul. Kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri berkembang dengan bertambahnya usia<sup>6</sup>.

Umur ibu yang lebih muda memiliki sensori nyeri yang lebih intens dibanding dengan ibu yang memiliki umur yang lebih tua. Umur muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan semakin lebih kuat. Umur juga dipakai sebagai salah satu faktor dalam menentukan toleransi terhadap nyeri<sup>7</sup>.

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis semakin bertambahnya usia maka kemampuan untuk mengontrol nyeri akan bertambah. Subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu sama-sama berusia 33 tahun namun dengan skala nyeri yang berbeda. Skala nyeri subyek II sebelum implementasi yaitu 5 (lima) lebih tinggi dibandingkan skala nyeri subyek I yaitu 4 (empat). Namun hal tersebut belum tentu mempengaruhi nyeri punggung pada kedua subyek.

#### b. Usia kehamilan

Usia kehamilan kedua subyek dalam implementasi ini yaitu 33 minggu pada subyek I dan 39 minggu pada subyek II. Rasa sakit biasanya muncul antara 20 dan 28 minggu kehamilan, dengan usia kehamilan rata-rata 22 minggu<sup>8</sup>.

Kemampuan fisik menurun pada trimester terakhir kehamilan. Seorang ibu hamil dengan masalah punggung bahkan lebih terbatas dalam aktivitasnya. Seiring bertambahnya usia kehamilan, perubahan postur tubuh seperti peningkatan lordosis dapat terjadi, sehingga menambah beban pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung semakin bertambah. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara intensitas nyeri

yang tinggi dengan penurunan kemampuan fungsional<sup>9</sup>.

c. Pekerjaan

Pekerjaan subyek I dalam implementasi ini yaitu ibu rumah tangga sedangkan subyek II yaitu pekerja. Beberapa pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mengepel, membersihkan, mengambil dan membawa ember berisi air, mengasuh anak, dan sebagainya, biasanya menekan daerah punggung bawah, dan dengan perubahan beban tubuh dan mekanik selama kehamilan dapat mudah mengendap dan memperburuk nyeri punggung bawah<sup>9</sup>.

Berdasarkan uraian diatas, aktivitas rumah tangga yang dikerjakan pada saat hamil dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil. Subyek II selain berprofesi sebagai pekerja juga mengurus rumah tangga.

d. Paritas

Ibu multipara serta grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko di bandingkan dengan yang primipara karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar. Tanpa adanya sokongan atau penopang, uterus terlihat kendur dan punggung semakin memanjang lengkungnya. Kelemahan pada otot di bagian

abdomen umumnya dialami oleh grandemultipara<sup>8</sup>.

Kehamilan pada subyek I merupakan kehamilan keempat sedangkan pada subyek II merupakan kehamilan kedua. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa dari 55 responden, ibu hamil yang paritas primipara yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10 responden (62,5%), yang mengalami nyeri berat 6 responden (37,5%). Pada paritas multipara yang mengalami nyeri ringan sebanyak 7 responden (17,95%), yang mengalami nyeri berat sebanyak 39 responden (82,5%), kesimpulan dari penelitian yaitu terdapat peluang sebesar 1.200 kali lebih besar untuk mengalami nyeri punggung bawah pada wanita dengan paritas  $\geq 2$  anak, dibandingkan dengan wanita dengan paritas di bawah tersebut<sup>10</sup>.

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis paritas  $\geq 2$  anak dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil. Paritas subyek I G4P3A0 sedangkan subyek II yaitu G2P1A0, namun skala nyeri subyek II lebih berat dibandingkan subyek I. Hal ini dikarenakan usia kehamilan subyek II lebih tua (39 minggu) dibandingkan usia kehamilan subyek I (33 minggu).

## 2. Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Implementasi Prenatal Yoga

Skala nyeri subyek I sebelum implementasi yaitu 4 (empat). Sedangkan skala nyeri pada subyek II sebelum implementasi yaitu 5 (lima). Nyeri punggung yang dialami ibu pada kehamilan trimester III merupakan hal fisiologis yang umum terjadi. Hal ini disebabkan karena membesarnya ukuran dan bobot janin sehingga titik berat bagian tubuh ibu menjadi lebih condong ke depan. Akibatnya ibu merasa nyeri pada bagian punggung karena adanya tarikan pada titik berat perut ibu. Di sisi lain penyebab nyeri punggung ibu juga dipengaruhi oleh perubahan hormon yang mengakibatkan jaringan ikat lumbal menjadi lebih lunak sehingga punggung ibu menjadi lordosis<sup>2</sup>.

Nyeri punggung dapat mengakibatkan stres ibu hamil dan risiko stunting. Stres dapat menyebabkan menurunnya selera makan yang berdampak berkurangnya gizi yang masuk ke janin, stres juga mengurangi aliran darah ke uterus dan menurunkan fungsi miometrium yang berakibat terjadinya stunting maternal, sehingga dapat menghambat aliran darah serta pertumbuhan uterus, plasenta dan janin<sup>8</sup>. Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi ketidaknyamanan yaitu dengan olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah prenatal yoga<sup>1</sup>.

Skala nyeri kedua subyek setelah dilakukan implementasi prenatal yoga selama 3 hari mengalami penurunan yaitu pada subyek I menjadi 2 (dua) dan pada subyek II menjadi 3 (tiga). Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh melepaskan stres dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan seperti nyeri punggung dan panggul<sup>1</sup>.

Yoga sangat cocok untuk mengobati sakit punggung pada ibu hamil karena yoga mengutamakan perbaikan struktur tubuh dan merupakan salah satu terapi komplementer dan alternatif yang aman dan dapat mencegah serta menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil terutama trimester III<sup>3</sup>. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan tentang keterkaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi persalinan. Yoga dapat membentuk postur tubuh, membantu menjadi rileks, mengurangi dan menghilangkan keluhan-keluhan yang dirasakan selama masa

kehamilan dan menyeimbangkan serta menstabilkan tubuh pada ibu hamil<sup>4</sup>.

Latihan yoga secara teratur dapat menghasilkan kemampuan untuk berdiri lebih baik, berjalan lebih lama, dan berlari lebih cepat, tanpa mengalami rasa sakit. Fungsi dan khasiat yoga memungkinkan mereka yang melakukan yoga mengatasi masalah yang berkaitan dengan fungsi anatomi tubuh. Dengan melakukan beberapa pose peregangan otot-otot di punggung diregangkan dan ditekuk, memperlancar peredaran darah, yang dapat menghambat terjadinya nyeri dan meningkatkan kesadaran nyeri sehingga tubuh dapat lebih mudah merespon terjadinya nyeri. Aliran darah yang lancar dapat merangsang otak untuk melepaskan zat kimia pereda nyeri alami<sup>5</sup>.

Hasil implementasi ini relevan dengan hasil penelitian sebelumnya terkait pengaruh yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang dilakukan sebanyak 4 kali selama 45 menit dengan menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS), didapatkan bahwa ada pengaruh penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga<sup>3,5,11</sup>.

## KESIMPULAN

Implementasi prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri punggung

pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Iringmulyo Kota Metro.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ernawati *et al.* (2021) *Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
2. Zahara, E. *et al.* (2024) *Hipnogravida Optimalkan Kesehatan Ibu dan Janin*. Yogyakarta: Deepublish Digital.
3. Yulanda, R., Annisaa, S. & Rofika, A. (2023) 'Pengaruh Prenatal Yoga Dalam Mengatasi Nyeri Punggung', *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan*, 1(2), pp. 94–97.
4. Gustina & Nurbaiti (2021) *Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III dengan Prenatal Care Yoga*. Tangerang Selatan: Pascal Books.
5. Tono, S.F.N. (2022) 'Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Tm Iii', *Jurnal Kebidanan*, 11(1), pp. 27–32. Available at: <https://doi.org/10.47560/keb.v11i1.343>.
6. Solehati, T. & Kosasih, C.. (2015) *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
7. Suriani, S., Nurani, E. & Siagian, N.A. (2019) 'Pengaruh Teknik Massage Back-Effleurage Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I Di Klinik Bersalin Kurnia Kecamatan Delitua Kabupaten Deli Serdang', *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(1), pp. 24–29. Available at: <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i1.203>.
8. Lumy, F.S.N., Tuju, S.O., *et al.* (2023) *Bunga Rampai Kebidanan Komplementer*. Jawa Tengah: PT. Media Pustaka Indo.
9. 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), pp. 14–30. Available at: <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>.

10. Elkhapi, N. *et al.* (2023) 'Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, Aktivitas dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023', *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), pp. 6411–6425. Available at: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4868>.
11. Julianingsih, I. *et al.* (2024) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III', *Jurnal Kesehatan*, 8(2), pp. 1004–1010. Available at: <https://doi.org/10.38165/jk.v8i2.110>.