



PENGARUH YOGA PRENATAL TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL

Misrawati¹, Marliah², Oklin Dawa³

¹ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Megarezky

Email: misranabila123@gmail.com

² Profesi Bidan, Universitas Megarezky

Marliahliarocket@gmail.com

³ S1 Kebidanan, Universitas Megarezky

oklindawa171921@gmail.com

Artikel info

Artikel history:

Received; 11-9-2025

Revised ; 08-10-2025

Accepted; 23-11-2025

Kata Kunci:

Pregnant Women;

Back Pain;

Prenatal Yoga;

Keyword:

Ibu Hamil;

Nyeri Punggung;

Yoga Prenatal

Abstract

Back pain in pregnant women is caused by changes in the center of gravity and body posture. If not addressed, it can become chronic and difficult to treat. Prenatal yoga is a modification of classical yoga that aims to reduce discomfort during pregnancy as an alternative non-pharmacological therapy. The aim is to determine the effect of prenatal yoga on back pain in pregnant women. The method used is a quantitative descriptive approach with a quasi-experimental research design, specifically a single group pretest-posttest design. The research instrument is an observation sheet, and data analysis is carried out using the Wilcoxon statistical test and Paired T Test. The results showed that the Wilcoxon test obtained a significant value in the Ginger group pretest-posttest with a p-value of $0.000 < 0.05$, which means the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted, indicating the effect of prenatal yoga on back pain in pregnant women. Analysis with the Paired T Test showed an average value before (2.00) and after the application of prenatal yoga (1.17), with an average difference in frequency before and after of (0.83). The standard deviation value in the before group was (0.000) and after was (0.379). The conclusion of the application of prenatal yoga is very effective in reducing back pain in pregnant women.

Abstrak

Nyeri punggung ibu hamil disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi dan postur tubuh. Jika tidak diatasi bisa menjadi kronis dan sulit diobat. Prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan menjadi alternative terapi non-farmakologis. Tujuan untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian kuasi-eksperimental, khususnya desain pretest-posttest kelompok tunggal. Instrumen

penelitian berupa lembar observasi, dan analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Wilcoxon dan Paired T Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji Wilcoxon memperoleh nilai signifikan pada kelompok Jahe pretest-posttest dengan p-value $0,000 < 0,05$, yang berarti hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, menunjukkan adanya pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung ibu hamil. Analisis dengan uji Paired T Test menunjukkan nilai rata-rata sebelum (2,00) dan sesudah penerapan yoga prenatal (1,17), dengan selisih rata-rata frekuensi sebelum dan sesudah sebesar (0,83). Nilai standar deviasi pada kelompok sebelum adalah (0,000) dan setelah adalah (0,379). Kesimpulan penerapan yoga prenatal sangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.



Corresponden author:

Email: misranabila123@gmail.com

artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Perubahan psikologis yang dialami wanita hamil setiap trimester berkaitan erat dengan perubahan fisik yang terjadi selama proses kehamilan (Elita, 2021). Perubahan tubuh yang tidak tepat dapat menyebabkan peregangan tambahan dan kelelahan, khususnya pada area punggung belakang. Salah satu penyebab nyeri punggung bawah adalah perubahan hormonal yang mempengaruhi jaringan lunak penyangga dan penghubung, mengakibatkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot. Nyeri punggung bawah dapat berdampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil, karena mengganggu aktivitas fisik sehari-hari (Gozali, 2020).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil, khususnya pada trimester II dan III, merupakan keluhan yang umum terjadi (Permatasari, 2021). Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri ini bisa berlanjut menjadi nyeri punggung jangka panjang, yang meningkatkan risiko nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang lebih sulit diobati (Lilis, 2019).

Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika bervariasi dari 20 hingga 80%, dengan sebagian besar penelitian melaporkan sekitar 50% (Arum Mega et al., 2022).

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri 2 kompleks yang paling banyak terjadi di dunia dan di Indonesia. Nyeri punggung adalah ketidaknyamanan yang dirasakan di daerah sakral lumbar tulang belakang. Karena nyeri punggung disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya, seringkali semakin parah seiring bertambahnya usia kehamilan. Hal ini terjadi pada 70% persen ibu hamil di Indonesia. Studi lain menunjukkan bahwa sekitar 40-60% ibu hamil mengalami nyeri punggung yaitu nyeri sedang 30% nyeri ringan 23% dan nyeri berat 7% (Rani et al., 2023). Yoga prenatal melibatkan gerakan tubuh yang lembut, pernapasan, dan meditasi untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, serta kesejahteraan secara keseluruhan (Siskana, et al., 2022).

Beberapa penelitian awal menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat memberikan manfaat positif, termasuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperdalam pemahaman tentang efektivitas yoga prenatal dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya pada trimester kedua dan ketiga. Keterbaruan dalam penelitian ini yaitu waktu pelaksanaan yoga prenatal untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas yoga prenatal sebagai metode pencegahan dan pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat yoga prenatal, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap perawatan kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin.

Senam prenatal yoga memiliki manfaat fisik seperti meningkatkan vitalitas dan daya tahan tubuh, meredakan stres dan kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, serta mengurangi keluhan fisik selama kehamilan, termasuk nyeri punggung, nyeri panggul, dan pembengkakan. Selain itu, senam ini juga mendukung proses penyembuhan dan pemulihan pasca melahirkan (Pratignyo, 2014). Hal ini sejalan dengan teori Pratignyo (2014) yang menyatakan bahwa yoga prenatal dapat mengurangi keluhan fisik selama kehamilan.

Berdasarkan observasi di Puskesmas Kassi kassi makassar, jumlah ibu hamil dalam tiga tahun terakhir adalah 634 orang, terdiri dari 217 orang pada tahun 2022, 212 orang pada tahun 2023, dan 205 orang pada tahun 2024. Pada Januari-Februari 2025, terdapat 19 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dari 84 ibu hamil yang memeriksakan diri. Di Puskesmas Kassi kassi makassar, kelas yoga prenatal belum pernah dilaksanakan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil di Puskesmas Kassi kassi makassar Tahun 2025.”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian kuasi-eksperimental, khususnya desain pretest-posttest kelompok tunggal. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kassi kassi pada bulan Maret s/d Mei Tahun 2025. Intervensi dilakukan satu kali seminggu selama tiga minggu, dengan durasi setiap sesi adalah 60 menit. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang. Teknik pengambilan sampling dilakukan dengan menggunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data dengan cara data yang langsung dikumpulkan sendiri oleh peneliti yaitu ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan dibagian ANC di PKM Kassi kassi Makassar yang akan dilaksanakan pada bulan Maret-mei 2025 yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Adapun kriteria inklusi yaitu : Ibu hamil usia 22-24 minggu saat penelitian dimulai yang mengalami nyeri punggung di Puskesmas Puskesmas Kassi kassi makassar, Usia ibu antara 20-35 tahun, Tidak memiliki riwayat nyeri punggung akibat penyakit, kelainan kongenital, atau trauma, Tidak mengalami komplikasi kehamilan atau penyakit penyerta, Janin tidak mengalami kelainan letak dan

Bersedia menandatangani informed consent dan mengikuti program yoga prenatal. Instrumen penelitian berupa lembar observasi, dan analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Wilcoxon dan Paired T Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 20 Maret- 20 Mei 2025 di wilayah PKM Kassi kassi Makassar dengan memberikan kelas yoga prenatal satu kali seminggu dengan durasi 60 menit selama dua minggu.

1. Karakteristik Responden

a. Usia Ibu

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden di Ruang ANC di Puskesmas Kassi kassi Makassar Tahun 2025

Usia	Jumlah	Persentase (%)
20-35	30	100,0%
Total	30	100%

Tabel 1 menunjukkan distribusi usia Ibu. Semua responden berada dalam rentan umur 20-35 tahun.

b. Pekerjaan Ibu

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Ibu di Ruang ANC di Puskesmas Kassi kassi Makassar Tahun 2025

Pekerjaan Ibu	Jumlah	Persentase (%)
IRT	30	100%
Total	30	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa semua 30 responden adalah ibu rumah tangga (IRT) (100%).

c. Usia Kehamilan

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Kehamilan di Ruang ANC di Puskesmas Kassi kassi Makassar Tahun 2025

Usia Kehamilan	Jumlah	Persentase (%)
22 MINGGU	6	20,0%
23 MINGGU	8	26,67%
24 MINGGU	16	53,33%
Total	30	100%

Tabel 3 menunjukkan distribusi usia kehamilan responden. Dari 30 responden, 6 orang berada pada usia kehamilan 22 minggu (20,0%) dan 8 orang pada usia kehamilan 23 minggu (26,67%) dan 16 orang dengan usia kehamilan 24 minggu (53,33%).

d. Gravida

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gravida di Ruang ANC di Puskesmas Kassi kassi Makassar Tahun 2025

Gravida	Jumlah	Persentase (%)
G1P0A0	17	56,7%
G2P0A1	1	3,3%
G2P1A0	10	33,3%
G3P2A0	2	6,7%
Total	30	100%

Tabel 4 menunjukkan distribusi gravida responden. Dari 30 responden, 17 orang adalah gravida G1P0A0 (56,7%), 1 orang G2P0A1 (3,3%), 10 orang G2P1A0 (33,3%), dan 2 orang G3P2A0 (6,7%).

2. Analisis Univariat

a. Nyeri Punggung Sebelum Yoga Prenatal

Tabel 5

Daftar Distribusi Frekuensi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Penerapan Yoga Prenatal (Pretest) di Puskesmas Kassi kassi Makassar Tahun 2025

Pretest	Jumlah	Persentase (%)
Sedang	30	100%
Total	30	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebelum penerapan yoga prenatal, seluruh 30 responden (100%) mengalami nyeri punggung dengan tingkat sedang.

b. Nyeri Punggung Sesudah Yoga Prenatal

Tabel 6
Daftar Distribusi Frekuensi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Penerapan Yoga Prenatal (Posttest) di Puskesmas Kassi kassi Makassar Tahun 2025

Posttest	Jumlah	Persentase (%)
Sedang	5	16,7%
Ringan	25	83,3%
Total	30	100%

Setelah penerapan yoga prenatal, Tabel 6 menunjukkan bahwa 5 responden (16,7%) masih mengalami nyeri sedang, sedangkan 25 responden (83,3%) mengalami nyeri ringan.

3. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 7
Uji Normalitas Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Penerapan Yoga Prenatal di Puskesmas Kassi kassi Makassar Tahun 2025

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	Df	Sig.
Sebelum penerapan yoga prenatal	,432	30	,000
Sesudah penerapan yoga prenatal	,528	30	,000

Tabel 7 menunjukkan hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov, menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, uji alternatif Wilcoxon digunakan.

b. Uji Paired T-Test

Tabel 8
Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kassi kassi Makassar Tahun 2025

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sebelum penerapan yoga prenatal	2,00	30	,000	,000
Sesudah penerapan yoga prenatal	1,17	30	,379	,069

Tabel 8 menunjukkan hasil uji paired t-test. Sebelum penerapan yoga prenatal, nilai mean adalah 2,00, sedangkan setelahnya 1,17, menunjukkan adanya pengurangan signifikan dalam intensitas nyeri punggung.

c. Uji Wilcoxon

Tabel 9
Hasil Analisis Pengaruh Penerapan Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kassi kassi Makassar Tahun 2025

Sesudah penerapan yogaprenatal - Sebelum penerapan yoga Prenatal	
Z	-5,000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Tabel 9 menunjukkan bahwa hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti ada pengaruh signifikan dari yoga prenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan setelah penerapan yoga prenatal dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Sebelum melakukan yoga prenatal, seluruh 30 responden (100%) mengalami nyeri punggung sedang. Namun, setelah program yoga prenatal, hanya 5 responden (16,67%) yang masih mengalami nyeri punggung sedang, sementara 25 responden (83,33%) mengalami nyeri punggung ringan. Uji Paired T-Test menunjukkan nilai rata-rata sebelum yoga prenatal sebesar 2,00 dan setelahnya sebesar 1,17, dengan selisih rata-rata sebesar 0,83. Standar deviasi kelompok sebelum yoga adalah 0,000 dan setelahnya 0,379, sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga prenatal sangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Gerakan yoga prenatal dapat memberikan kenyamanan dan relaksasi pada otot, menjaga elastisitas serta kekuatan ligamen panggul, pinggul, dan otot kaki, yang membantu mengurangi nyeri punggung. Selain itu, yoga merangsang tubuh untuk memproduksi hormon endorfin yang dapat menciptakan perasaan nyaman, senang, dan bahagia. Hormon endorfin bekerja dengan memblok reseptor opioid pada sel saraf, sehingga mengganggu penyampaian sinyal nyeri

(Wigutomo et al., 2020).

Senam prenatal yoga memiliki manfaat fisik seperti meningkatkan vitalitas dan daya tahan tubuh, meredakan stres dan kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, serta mengurangi keluhan fisik selama kehamilan, termasuk nyeri punggung, nyeri panggul, dan pembengkakan. Selain itu, senam ini juga mendukung proses penyembuhan dan pemulihan pasca melahirkan (Pratignyo, 2014). Hal ini sejalan dengan teori Pratignyo (2014) yang menyatakan bahwa yoga prenatal dapat mengurangi keluhan fisik selama kehamilan.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan data, dari 30 responden, terdapat 1 responden berusia 21 tahun (3,3%), 6 responden berusia 22 tahun (20,0%), 1 responden berusia 23 tahun (3,3%), 14 responden berusia 24-27 tahun (46,7%), dan 8 responden berusia 28-30 tahun (26,7%). Usia berhubungan erat dengan nyeri punggung; semakin tua usia, semakin rentan mengalami nyeri punggung akibat aktivitas yang dilakukan dalam waktu lama seperti membungkuk, duduk, dan berdiri.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Semua 30 responden adalah ibu rumah tangga (100%). Ibu rumah tangga sering mengalami nyeri punggung karena beban pekerjaan rumah yang berat dan kurangnya bantuan, yang dapat memperburuk nyeri punggung

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

Dari 30 responden, Dari 30 responden, 6 orang berada pada usia kehamilan 22 minggu (20,0%) dan 8 orang pada usia kehamilan 23 minggu (26,67%) dan 16 orang dengan usia kehamilan 24 minggu (53,33%). Usia kehamilan berhubungan dengan nyeri punggung. seiring bertambahnya usia kehamilan, beban tubuh meningkat dan tumpuan ibu hamil berkurang, memicu nyeri punggung.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Gravida

Dari 30 responden, 17 berada pada gravida G1P0A0 (56,7%), 1 pada gravida G2P0A1 (3,3%), 10 pada gravida G2P1A0 (33,3%), dan 2 pada gravida G3P2A0 (6,7%). Gravida berhubungan dengan nyeri punggung; ibu hamil pada kehamilan pertama lebih banyak mengalami nyeri punggung karena belum beradaptasi dengan perubahan tubuh dan biasanya tidak mendapatkan bantuan, sedangkan ibu dengan kehamilan lebih dari satu cenderung mendapatkan bantuan dari anak-anak, yang membantu mengurangi beban pekerjaan dan nyeri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Nur Alfi et al. (2020) yang menunjukkan penurunan nyeri punggung dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah yoga prenatal. Penelitian oleh PAIN & MOTHER (2020) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan perbedaan signifikan dalam nyeri punggung sebelum dan setelah yoga prenatal.

Penelitian oleh Rosita, S. D. et al. (2022) mengkonfirmasi efek positif yoga prenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Puskesmas memiliki peran penting dalam pelaksanaan program kesehatan ibu hamil, termasuk penyebaran informasi tentang yoga prenatal. Kerja sama antara tenaga kesehatan dan masyarakat, terutama ibu hamil, sangat penting untuk mencapai hasil kesehatan yang optimal. Diperlukan jadwal rutin dan petugas terlatih dalam yoga prenatal untuk memaksimalkan manfaat bagi ibu hamil.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian, penelitian menunjukkan bahwa uji Wilcoxon memperoleh nilai signifikan pada kelompok Jahe pretest-posttest dengan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, yang berarti hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, menunjukkan adanya pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung ibu hamil. Kesimpulan penerapan yoga prenatal sangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

SARAN

Saran dari penelitian ini adalah agar yoga prenatal dipertimbangkan oleh ibu hamil karena gerakan yoga dapat merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin yang dapat menciptakan rasa nyaman, senang, dan bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum Mega, 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.
- Elita, V. (2021). Membangun Body Image Ibu Hamil Terintegrasi Hypnosis Dalam Upaya Pemantauan Kesejahteraan Janin. *Journal Of Community Engagement In Health*, 4(1).
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Penglatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Health And Science*, 3(2).
- Permatasari, R. R. D. & Ningrum, N. M. (2021). Hypnobirthing Mengatasi Keluhan Selama Hamil. *Jurnal Penamas Adi Buana*, 20–27.
- Putri, A. C., Ridwan, H., & Sopiha, P. (2024). Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Penelitian*

Perawat Profesional, 6(2), 705-710.

Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11939-11945.

Siskana, D. R. Reni, P. & Dwi, S. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11939-11945.

Wigutomo, G. Nyoman, A. D. A. Rizal, P. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Panglatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134-139.