

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH *PRENATAL* YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB NURUL HIDAYATI DESA
KEPULUNGAN KECAMATAN GEMPOL
KABUPATEN PASURUAN**



Oleh:

**YESSI LISTIANINGTYAS
NIM. 2425201028**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB NURUL HIDAYATI DESA
KEPULUNGAN KECAMATAN GEMPOL
KABUPATEN PASURUAN**

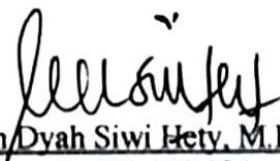


Oleh:

**YESSI LISTIANINGTYAS
NIM. 2425201028**

Mengetahui,

Pembimbing 1


Bdn Dyah Siwi Hety, M.Kes
NIK 220 250 034

Pembimbing 2


Bdn Ferilia Adiesti, M.Keb
NIK 220 250 131

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Yessi Listianingtyas

NIM : 2425201028

Program Studi : S1 Kebidanan

(Setuju/~~Tidak Setuju~~*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan (dengan/~~tanpa~~*) mencantumkan nama Pembimbing sebagai co- autor.

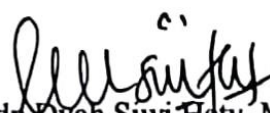
Demikian harap maklum.

Mojokerto, 23 Februari 2026



YESSI LISTIANINGTYAS
NIM. 2425201028

Pembimbing 1


Bdn. Dyah Siwi Hety, M.Kes
NIK 220 250 034

Pembimbing 2


Bdn. Ferilia Adiesti, M.Keb
NIK 220 250 131

**PENGARUH *PRENATAL* YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB NURUL HIDAYATI DESA
KEPULUNGAN KECAMATAN GEMPOL
KABUPATEN PASURUAN**

YESSI LISTIANINGTYAS

Mahasiswa S1 Kebidanan STIKES Majapahit
email yessilistianingtyasss@gmail.com

Bdn.Dyah Siwi Hety, M.Kes.

Pembimbing 1 Program Studi S1 Kebidanan STIKES Majapahit
Email dyahsiwi11@gmail.com

Ferilia Adiesti, M.Keb

Pembimbing 2 Program Studi S1 Kebidanan STIKES Majapahit
Email feriliaadiesti3@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil trimester III. Seiring pertumbuhan janin dan membesarnya rahim, pusat gravitasi tubuh ibu bergeser ke depan sehingga postur tubuh berubah dan *lordosis* meningkat. Kondisi ini membuat ibu hamil lebih mudah lelah dan sering mengambil posisi tubuh yang kurang tepat, seperti membungkuk, yang pada akhirnya memperberat nyeri punggung.

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi di wilayah kerja TPMB Nurul Hidayati, Desa Kepulungan, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan. Penelitian dilakukan dengan mengukur tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi *prenatal yoga*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah mengikuti *prenatal yoga*. Sebelum intervensi, ibu hamil cenderung mengalami nyeri punggung dengan intensitas yang lebih tinggi. Setelah mengikuti prenatal yoga, intensitas nyeri punggung menurun, sehingga terlihat adanya perubahan kondisi yang lebih baik pada responden.

Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ memperoleh p-value 0,000 atau $p < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kondisi nyeri punggung sebelum dan sesudah pelaksanaan *prenatal yoga*.

Prenatal yoga dapat menjadi salah satu upaya nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *prenatal yoga* memberikan pengaruh positif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja TPMB Nurul Hidayati, Desa Kepulungan, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan pada siswi di sekolah tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa nyeri lebih dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis saat ini.

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

ABSTRACT

Back pain is one of the most common complaints experienced by women in the third trimester of pregnancy. As the fetus grows and the uterus enlarges, the mother's center of gravity shifts forward, causing changes in posture and an increase in lordosis. This condition makes pregnant women more easily fatigued and often leads them to adopt improper body positions, such as bending forward, which can eventually worsen back pain.

This study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of third trimester pregnant women who met the inclusion criteria in the working area of TPMB Nurul Hidayati, Kepulungan Village, Gempol District, Pasuruan Regency. The study was conducted by measuring the level of back pain before and after the prenatal yoga intervention.

The results showed a difference in the level of back pain among third trimester pregnant women before and after participating in prenatal yoga. Before the intervention, pregnant women tended to experience back pain with higher intensity. After participating in prenatal yoga, the intensity of back pain decreased, indicating an improvement in the respondents' condition.

Bivariate analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$ obtained a p-value of 0.000 or $p < 0.05$. These results indicate that there was a significant effect on back pain conditions before and after the implementation of prenatal yoga.

Prenatal yoga can be an effective non-pharmacological intervention to reduce back pain in third trimester pregnant women. Therefore, it can be concluded that prenatal yoga has a positive effect on reducing back pain among third trimester pregnant women in the working area of TPMB Nurul Hidayati, Kepulungan Village, Gempol District, Pasuruan Regency.

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

A. PENDAHULUAN

Federasi Obstetri dan Ginekologi Internasional (FIGO), menjelaskan kehamilan secara esensial didefinisikan sebagai suatu proses biologis yang diawali dengan fertilisasi, yakni penyatuan antara *spermatozoa* dan *ovum*. Proses pembuahan ini selanjutnya berlanjut dengan *nidasi* atau *implantasi embrio* di dinding rahim (Fatimah, 2017).

Sejak proses fertilisasi hingga kelahiran bayi, durasi kehamilan normal umumnya berlangsung selama 40 minggu. Periode ini ekuivalen dengan sepuluh bulan lunar atau sembilan bulan berdasarkan kalender internasional. Selain itu, masa kehamilan dibagi menjadi tiga tahap utama (trimester), yang masing-masing memiliki durasi spesifik: trimester pertama mencakup 12 minggu pertama, trimester kedua berlangsung selama 15 minggu (dari minggu ke-13 sampai ke-27), dan trimester ketiga mencakup 13 minggu tersisa (dari minggu ke-28 hingga ke-40) (Syaiful, 2019).

Menurut data global, keluhan nyeri punggung bawah (NPB) adalah salah satu masalah utama yang dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga. Gejala utamanya adalah rasa nyeri atau ketidaknyamanan yang terlokalisasi di area tulang belakang. Secara umum, angka kejadian NPB pada ibu hamil di seluruh dunia bervariasi antara 15% hingga 45% setiap tahunnya. Lebih lanjut, data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengindikasikan bahwa 33% ibu hamil trimester ketiga di negara berkembang menderita Nyeri Perut Bawah (Anggraika et al, 2019). Sebagai contoh nyata, di Inggris, sekitar 17,3 juta ibu hamil dilaporkan pernah mengalami kondisi ini.

Berdasarkan Journal of Midwifery tahun 2020, nyeri perut bawah merupakan keluhan paling dominan pada trimester ketiga, dengan data dunia menunjukkan prevalensi mencapai 40,7% pada tahun tersebut. Menariknya, penelitian yang dilakukan di Australia oleh Andarmoyo (2021) mengutip data WHO (2017) yang memperlihatkan bahwa 80% ibu hamil trimester ketiga mengalami nyeri perut bawah, dengan perincian: 36,6% mengalami nyeri ringan, 46% nyeri sedang, dan 17,5% nyeri berat (Andarmoyo, 2021).

Meninjau konteks di Indonesia, data menunjukkan bahwa antara 60% hingga 80% ibu hamil di berbagai daerah mengalami nyeri perut bawah (Ruliati, 2019). Bahkan, Jurnal Keperawatan Silampari tahun 2020 melaporkan peningkatan signifikan pada berbagai keluhan *ekstremitas* bawah di trimester ketiga. nyeri perut bawah menjadi yang paling sering dilaporkan, dengan persentase kejadian berkisar antara 60% hingga mencapai 90% pada ibu hamil trimester ketiga. Oleh karena itu, kondisi ini juga disebut sebagai salah satu faktor pemicu tingginya angka persalinan sesar berdasarkan data Indonesia dari tahun 2020 hingga 2021. Peningkatan yang mencapai 90% ini menunjukkan urgensi penanganan yang lebih terfokus. Jelas terlihat adanya kenaikan data ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri perut bawah secara sangat signifikan dalam tiga tahun terakhir (Kurniati Devi, 2021).

nyeri perut bawah pada kehamilan utamanya disebabkan oleh beberapa faktor fisiologis, meliputi: bertambahnya berat badan ibu, ketidakstabilan sendi akibat melenturnya *ligamen*, gangguan pada *kurva spinalis* (tulang belakang), dan peregangan otot *abdomen*. Seiring dengan semakin membesarnya ukuran rahim, postur tubuh ibu cenderung berubah menjadi *lordosis* (melengkung ke depan). Perubahan ini secara langsung memindahkan pusat gravitasi ibu hamil ke arah depan.

Ibu harus menyesuaikan diri dengan titik keseimbangan baru agar dapat berdiri tanpa terhuyung-huyung. Kondisi ini menyebabkan ibu mudah lelah dan cenderung mengambil posisi tubuh yang kurang optimal, seperti membungkuk. Selain itu, rasa sakit yang berkelanjutan tidak hanya memicu kelelahan fisik, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan emosional yang secara substansial menghambat kemampuan ibu untuk melakukan aktivitas sehari-hari, baik pekerjaan rumah tangga maupun pekerjaan kantor (Mu'alimah, 2021). apabila nyeri perut bawah tidak ditangani dengan baik dan segera, potensi risikonya meliputi nyeri punggung jangka panjang, peningkatan kecenderungan nyeri punggung pascapartum, dan nyeri punggung kronis yang akan jauh lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Eileen, 2017).

Salah satu metode yang efektif untuk mengatasi nyeri punggung

selama kehamilan trimester ketiga adalah melalui *prenatal yoga*. Yoga pranatal merupakan salah satu pilihan olahraga ringan yang direkomendasikan bagi ibu hamil. Di samping berfungsi sebagai bentuk relaksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga juga terbukti membantu mengurangi nyeri perut bawah, yang seringkali mulai dikeluhkan ibu hamil sejak akhir trimester kedua akibat perubahan bentuk tubuh (Mu'alimah, 2021).

Secara definisi, *prenatal yoga* adalah serangkaian gerakan relaksasi olah tubuh yang dapat diterapkan pada ibu hamil di trimester kedua hingga ketiga. Gerakan yoga yang lembut dan santai memfasilitasi pelenturan persendian dan menenangkan pikiran. Yoga dapat dilakukan secara mandiri di rumah atau dengan mengikuti kelas khusus. Secara keseluruhan, senam hamil yoga memiliki lima komponen utama untuk mencapai manfaat optimal selama kehamilan dan persalinan alami, yaitu: latihan fisik yoga (*asana*), pernapasan (*pranayama*), posisi (*mudra*), meditasi, dan relaksasi mendalam (*deep relaxation*) (Suarni et al., 2023).

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian dilakukan di TPMB Nurul Hidyati, Desa Kepulungan, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan, pada periode September 2025 sampai Februari 2026. Populasi penelitian berjumlah 34 ibu hamil trimester III, dengan sampel sebanyak 32 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah prenatal yoga, sedangkan variabel dependen adalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan data primer, yaitu melalui pengukuran intensitas nyeri dengan *Visual Analogue Scale (VAS)* sebelum dan sesudah intervensi *prenatal yoga*. *Prenatal yoga* diberikan sebanyak 2 kali dalam 1 minggu dengan durasi 60 menit setiap pertemuan sesuai SOP. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tahap *editing*, *coding*, *scoring*, dan

tabulating, lalu dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan *uji Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, meliputi informed consent, kerahasiaan data, dan anonimitas responden..

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia ibu di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan

No	Usia	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	18-25 Tahun	16	0
2	26-30 Tahun	9	100
3	>35 Tahun	7	0
Total		32	100

Berdasarkan Tabel 4.1, setengah dari responden berusia 18–25 tahun, yaitu sebanyak 16 orang (50%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	SD	0	0
2	SMP	1	3,1
3	SMA	16	50,5
4	PT	15	46,9

Total	32	100
-------	----	-----

setengah dari responden memiliki pendidikan terakhir SMA, yaitu sebanyak 16 orang (50%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Siswi di di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Bekerja	10	56,3
2	Tdk bekerja	22	68,8
Total		32	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, diketahui bahwa sebagian besar dari responden tidak bekerja, yaitu sebanyak 22 orang (68,8%)

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas Siswi di di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan

No	Peritas	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Primigravida	13	40,7
2	Multi gravida	19	59,3
13Total		32	100

Berdasarkan Tabel 4.4 distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas, diketahui bahwa sebagian besar dari responden adalah multigravida, yaitu sebanyak 19 orang (59,3%).

e. **Nyeri Punggung Sebelum *Prenatal Yoga* di TPMB Nurul Hidayati
Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan**

**Tabel 4.5 Nyeri Punggung Sebelum *Prenatal Yoga* di TPMB Nurul
Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol
Kabupaten Pasuruan**

Kategori Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	18	18
Nyeri Berat	14	14
Total	32	100

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *prenatal yoga*, sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang, yaitu sebanyak 18 orang (56,3%)

f. **Nyeri Punggung Sesudah *Prenatal Yoga* di TPMB Nurul Hidayati
Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan**

**Tabel 4.6 Nyeri Punggung sesudah *Prenatal Yoga* di TPMB Nurul
Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol
Kabupaten Pasuruan**

Kategori Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Ringan	10	31,25
Nyeri Sedang	18	56,25
Nyeri Berat	4	12,5
Total	32	100

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, menunjukkan bahwa sesudah dilakukan *prenatal yoga*, **sebagian besar dari responden** mengalami **nyeri sedang**, yaitu sebanyak **18 orang (56,25%)**.

g. Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan

Tabel 4.7 Tabulasi Silang pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan

Kategori Nyeri	Nyeri Ringan (Post-test)		Nyeri Sedang (Post-test)		Nyeri Berat (Post-test)		Total	
	f	%	F	%	f	%	f	%
Nyeri Sedang (Pre-test)	4	12,5	14	43,75	0	1	18	56,2
Nyeri Berat (Pre-test)	6	18,75	4	12,50	4	12,50	14	43,7
total	10	31,25	18	56,25	4	12	32	100
p-value = 0,000, $\alpha = 0,05$								

Berdasarkan Tabel 4.7, Berdasarkan tabulasi silang, dari 18 responden yang mengalami nyeri sedang sebelum intervensi, sebanyak 4 responden (12,50%) mengalami penurunan menjadi nyeri ringan dan 14 responden (43,75%) tetap berada pada kategori nyeri sedang. Tidak terdapat responden dengan nyeri sedang sebelum intervensi yang meningkat menjadi nyeri berat sesudah prenatal yoga. Selanjutnya, dari 14 responden yang mengalami nyeri berat sebelum intervensi, sebanyak 6 responden (18,75%) mengalami penurunan menjadi nyeri ringan, 4 responden (12,50%) mengalami penurunan menjadi nyeri sedang, dan 4 responden (12,50%) tetap berada pada kategori nyeri berat. Secara keseluruhan, setelah pemberian prenatal yoga terdapat 10 responden (31,25%) pada kategori nyeri ringan, 18 responden (56,25%) pada kategori nyeri sedang, dan 4 responden (12,50%) pada kategori nyeri berat.

Hasil ini menunjukkan adanya pergeseran tingkat nyeri punggung ke kategori yang lebih ringan setelah dilakukan prenatal yoga, sehingga prenatal yoga dapat dinyatakan memberikan pengaruh positif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil Uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai p-value = 0,000, lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan

2. Pembahasan

a. Nyeri Punggung Sebelum *Prenatal Yoga* di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *prenatal yoga*, sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang, yaitu sebanyak 18 orang (56,3%).

Nyeri pada ibu hamil merupakan keluhan yang sering terjadi terutama pada trimester ketiga. Kondisi ini terjadi karena perubahan fisiologis selama kehamilan yang menyebabkan peningkatan tekanan pada tulang belakang serta perubahan postur tubuh.

Menurut Rahmawati et al. (2021) perubahan *biomekanik* pada tubuh ibu hamil menyebabkan peregangan ligamen dan otot sehingga memicu munculnya nyeri terutama pada daerah punggung dan pinggang. Selain itu peningkatan berat badan selama kehamilan juga menyebabkan tekanan pada sistem *muskuloskeletal*.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dan Wulandari (2023) menyebutkan bahwa nyeri pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia kehamilan, aktivitas fisik, serta perubahan hormonal yang menyebabkan relaksasi ligamen.

Selain itu, Pratiwi et al. (2023) menyatakan bahwa nyeri pada kehamilan umumnya meningkat pada trimester ketiga karena ukuran uterus yang semakin besar sehingga menyebabkan perubahan pusat gravitasi tubuh. Kondisi ini dapat meningkatkan ketegangan pada otot punggung dan menyebabkan rasa nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri dengan intensitas sedang hingga berat sebelum dilakukan intervensi

Menurut peneliti, dominannya kategori nyeri sedang dan nyeri berat pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden memang berada pada fase kehamilan yang sangat rentan terhadap gangguan postur dan beban mekanik. Pada trimester III, rahim yang semakin membesar membuat tubuh lebih mudah condong ke depan, sehingga ibu hamil cenderung cepat lelah dan sering mengambil posisi tubuh yang kurang tepat saat berdiri, berjalan, duduk, atau melakukan aktivitas rumah tangga. Kondisi tersebut diduga menjadi alasan mengapa sebelum intervensi tidak ditemukan responden dengan nyeri ringan. Dengan kata lain, data penelitian ini memperlihatkan bahwa keluhan nyeri punggung yang dialami responden bukan keluhan ringan, tetapi sudah cukup bermakna secara klinis dan fungsional.

b. Nyeri Punggung Sebelum *Prenatal Yoga* di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan

Setelah dilakukan intervensi, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada responden. Sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (62,5%) dan hanya sebagian kecil yang mengalami nyeri berat. Nyeri Sedang: Sebagian besar responden dengan nyeri sedang (pre-test) menunjukkan perbaikan setelah yoga, dengan 8 orang menjadi nyeri ringan dan 10 orang tetap nyeri sedang. Tidak ada yang tetap di kategori nyeri berat. Nyeri Berat: Dari 14 responden dengan nyeri berat pre-test, 2 orang menurun menjadi nyeri ringan, 8 orang menjadi nyeri sedang, dan 4 orang masih berada di kategori nyeri berat.

Secara keseluruhan, terlihat bahwa *prenatal yoga* berpengaruh dalam mengurangi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nurul Hidayati. Rata-rata skor nyeri setelah intervensi adalah 4,25, yang menunjukkan penurunan dibandingkan sebelum intervensi yaitu 6,25. Penurunan tingkat nyeri ini menunjukkan bahwa intervensi

yang diberikan dalam penelitian memberikan efek terhadap kondisi responden.

Menurut Andriani et al. (2024) intervensi non farmakologis yang diberikan pada ibu hamil dapat membantu meningkatkan relaksasi otot serta memperbaiki sirkulasi darah sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yuliani dan Prasetyo (2024) juga menunjukkan bahwa pemberian terapi atau latihan tertentu pada ibu hamil dapat membantu mengurangi ketegangan otot serta meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

Penelitian, Santoso et al. (2022) menjelaskan bahwa metode penanganan nyeri secara nonfarmakologis dapat memberikan efek positif terhadap penurunan nyeri serta meningkatkan kualitas hidup ibu selama masa kehamilan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi, jumlah responden yang mengalami nyeri berat mengalami penurunan yang cukup signifikan.

Menurut peneliti, penurunan nyeri setelah *prenatal yoga* terjadi karena latihan ini memberi kesempatan kepada tubuh ibu hamil untuk melakukan peregangan otot, memperbaiki sikap tubuh, serta menurunkan ketegangan fisik dan psikologis. Saat ibu hamil melakukan gerakan yang sesuai, tubuh menjadi lebih rileks, otot punggung dan panggul tidak terlalu tegang, dan kontrol postur menjadi lebih baik. Namun, masih adanya responden yang berada pada kategori nyeri sedang dan berat menunjukkan bahwa nyeri punggung pada kehamilan bersifat *multifaktorial*. Artinya, *prenatal yoga* membantu menurunkan nyeri, tetapi tingkat nyeri juga tetap dapat dipengaruhi oleh usia kehamilan, berat badan, aktivitas harian, toleransi nyeri masing-masing responden, dan keteraturan mengikuti latihan

c. Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Nurul Hidayati Desa Kepulungan Kecamatan Gempol Kabupaten Pasuruan

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai p-value 0,000 atau $p < 0,05$. Hasil ini berarti terdapat pengaruh

yang signifikan antara tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah *prenatal yoga* pada ibu hamil trimester III di TPMB Nurul Hidayati. Secara deskriptif, pengaruh tersebut juga terlihat dari bertambahnya jumlah responden pada kategori nyeri ringan dan berkurangnya jumlah responden pada kategori nyeri berat setelah intervensi.

Menurut Sari dan Nugroho (2022) uji Wilcoxon merupakan metode statistik non parametrik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan dua kelompok data berpasangan, seperti pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian Putri et al. (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan pada ibu hamil dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan yang dibuktikan dengan nilai $p < 0,05$ pada uji Wilcoxon.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Andriani et al. (2024) yang menyatakan bahwa intervensi yang diberikan pada ibu hamil mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan. Penelitian Wulandari, Ahadiyah, dan Ulya (2020) yang tertulis dalam artikel penelitian Wariyah dan Khairiah, bahwa rata-rata nyeri punggung ibu hamil trimester III menurun dari 5,11 sebelum *prenatal yoga* menjadi 3,83 sesudah *prenatal yoga*, dengan *p-value* 0,000. Penelitian pengabdian oleh Bitara dkk. (2023) juga menegaskan bahwa *prenatal yoga* dapat diterapkan sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, karena latihan ini membantu melenturkan persendian dan memberikan relaksasi selama kehamilan

Menurut peneliti, *prenatal yoga* dapat dipandang sebagai intervensi nonfarmakologis yang relevan untuk diterapkan pada pelayanan kebidanan, khususnya pada ibu hamil trimester III yang mengeluhkan nyeri punggung. Intervensi ini mudah dilakukan, relatif aman bila disesuaikan dengan kondisi kehamilan, dan mampu membantu ibu hamil beradaptasi dengan perubahan tubuhnya. Hasil penelitian ini juga memperkuat anggapan bahwa penanganan nyeri punggung pada ibu hamil tidak harus selalu berfokus pada istirahat atau

tindakan pasif, tetapi dapat diarahkan pada latihan yang aman, terukur, dan menenangkan. Meskipun demikian, karena penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol, maka hasilnya lebih tepat dimaknai sebagai bukti adanya pengaruh pada konteks penelitian ini dan masih perlu diperkuat oleh penelitian dengan desain yang lebih kuat.

D. SIMPULAN DAN SARAN

1. SIMPULAN

- a. Sebelum diberikan *prenatal yoga*, tingkat nyeri punggung responden berdasarkan kriteria VAS didominasi oleh kategori sedang (50,0%) dan berat (50,0%), sehingga menunjukkan keluhan nyeri punggung pada trimester III tergolong tinggi pada sebagian besar responden.
- b. Sesudah diberikan *prenatal yoga*, distribusi nyeri punggung berdasarkan kriteria VAS mengalami pergeseran ke kategori yang lebih ringan, yaitu nyeri ringan (31,2%), nyeri sedang (62,5%), dan nyeri berat menurun menjadi 6,3%.
- c. Tabulasi silang menunjukkan mayoritas responden mengalami perbaikan kategori nyeri setelah *prenatal yoga*, terutama dari kategori berat menjadi sedang/ringan dan dari kategori sedang menjadi ringan.
- d. Secara statistik terdapat perbedaan bermakna antara nyeri punggung sebelum dan sesudah *prenatal yoga* ($p < 0,05$), sehingga dapat dinyatakan bahwa *prenatal yoga* berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nurul Hidayati.

2. SARAN

- a. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya kajian ilmiah mengenai pengaruh *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan ilmu kebidanan, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

a. Saran Praktis

1. Bagi responden

Responden diharapkan dapat menerapkan *prenatal yoga* secara rutin dan sesuai anjuran sebagai salah satu upaya untuk membantu mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Responden juga diharapkan lebih memperhatikan aktivitas sehari-hari, postur tubuh, dan pola istirahat agar keluhan nyeri punggung tidak semakin meningkat.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi, sumber pembelajaran, dan tambahan literatur dalam bidang kesehatan, khususnya kebidanan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mendukung proses pembelajaran terkait penanganan ketidaknyamanan pada ibu hamil melalui pendekatan nonfarmakologis.

3. Bagi ibu hamil

Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik selama kehamilan, salah satunya melalui *prenatal yoga*. Kegiatan ini dapat dijadikan alternatif yang aman untuk membantu mengurangi nyeri punggung, meningkatkan kenyamanan, serta mempersiapkan tubuh menjelang persalinan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta cakupan variabel yang lebih luas. Dengan demikian, hasil penelitian berikutnya diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengaruh *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

E. Daftar Pustaka

- Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022. Jurnal Cendikia Muda Volume 3
- Andarmoyo, S. (2021). Konsep & Proses Keperawatan Nyeri (R. KR (ed.)). Ar-Ruzz Media.
- Anggiat, L. (2020). Terapi manual mobilisasi sendi. UKI Press
- Aprillia, Y. (2020). Prenatal Gentle Yoga. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A. and Meiranny, A. (2022) “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review”, Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. Oksitosin : 9(1), 14–30.
- Astuti. 2019. Buku Pintar Kehamilan. Jakarta: EGC
- Ayuningtyas, I. F. (2018). Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan. Pustaka Baru Press
- Carvalho, M.E.C.C. et al. 2017. ‘Low Back Pain During Pregnancy’, Brazilian Journal of Anesthesiology, 67(3),.
- Ersila, W. (2019). Pemenuhan Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Melalui “Pepes
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP), 1(2), 134–140.
- Firnanda, N. S. N. (2019). Identifikasi penyakit penyerta pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kartasura.
- Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R. S. D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). 10(2), 36–43.
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ), 3–4.
- Gustina, G. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 9(2), 240–245.
- Hani, Ummi dkk. 2019. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis. Jakarta: Salemba Medika
- Hasnidar, Tasnim, Sitorus, S., Hidayati, W., Mustar, Fhirawati, Yuliani, M., Marzuki, I., Yunianto, A. E., Susilawaty, A., Puspita, R., Pattola, Sianturi, E., & Sulfianti. (2020). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Yayasan Kita Menulis.
- Hidajati, A. (2010). Hamil Itu Indah. Ar-Ruzz Media Group.
- Hidayat, A. A. (2020a). Khazanah terapi Komplementer -Alternatif, Terapi Komplementer dan Perawatan Kesehatan. Nuansa Cendekia.
- Hidayat, A. A. (2020b). Mind Body Spirit Therapies Yoga. Nuansa Cendekia.
- Indra, I. M. (2019). Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian. Deepublish.
- Kartika, R. (2019). Yoga dan Pilates Pascasalin. Deepublish.
- KemenKes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Kementerian Kesehatan RI.

- Khairoh, M., Rosyariah, A., & Ummah, K. (2019). Asuhan Kebidanan Kehamilan. CV.Jakad Publishing
- .Koukoulithras, I., Stamouli, A., Kolokotsios, S., Plexousakis, M., & Mavrogiannopoulou, C. (2021). The Effectiveness of NonPharmaceutical Interventions Upon PregnancyRelated Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis.
- Kudarti. (2019). Kelas *Prenatal Yoga* Mengatasi Nyeri Punggung dan Kram : Persepsi Ibu Hamil Trimester 3. Jurnal Publikasi Kebidanan, 10(1), 1–12.
- Nurhayati, B. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III melalui Senam Yoga. Binawan Student Journal (BSJ), 1(3), 167–171.
- Permatasari, R. dewi. (2019). Efektifitas Tehnik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang Ratna. Jurnal Ilmiah : J-HESTECH, 2(1),
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. Midwife Journal of Galuh University, 1(1), 9–15.
- Pusat Data dan Analisa Tempo. (2020). Awas, Jangan Anggap Remeh Sakit Nyeri Punggung. Tempo Publishing.
- Rejeki, S. T. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. Indonesia Jurnal Kebidanan, 3(2), 67–72.
- Suriani et al,(2019) pengaruh teknik massage Back-Efleurage terhadap pengurangan rasa nyeri persalinan kala I di klinik bersalinkurnia Kecamatan Delitua kabupaten deli serdang. Jurnal penelitian keperawatan medik vol.2
- Sutarman, F. ratnawati. (2020). 10 Manfaat Yoga untuk Ibu Hamil, Baik untuk Fisik Maupun Psikis! <https://www.merdeka.com/jabar/10-manfaat-yoga-untuk-ibu-hamil-baik-untuk-fisik-maupun-psikis-kln.html>
- Wahyuni, N. (2018). Yin Yoga Teacher Training 50 hrs “Earth and Sky.” Modul.
- Wijaya, K. A. (2018). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Mlati II Sleman Tahun 2018.
- .