



**Jurnal Kebidanan, Volume 16 No.1 Tahun 2026**  
**ISSN : 2620-4894 (online), ISSN : 2252-8121 (Print)**  
**Journal homepage :**  
**<https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/index>**



## **PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PMB SITI SARAH CITRA HATI**

**Esti Puji Astuti<sup>1</sup>, Zakiah<sup>2</sup>, Megawati<sup>3</sup>, Nur Rohmah Prihatanti<sup>4</sup>**

<sup>1,3,3,4</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin

Email: [estypujias92@gmail.com](mailto:estypujias92@gmail.com)

### **ARTICLE INFO**

#### **Article History**

Submitted : 07 Januari 2026

Revised : 17 April 2026

Accepted : 25 Mei 2026

#### **Keywords :**

*Back Pain, Prenatal Yoga, Pregnant Women*

#### **Kata Kunci :**

*Nyeri Punggung, Prenatal Yoga, Ibu Hamil*

### **ABSTRACT**

Background: Back pain is frequently experienced by pregnant women, especially in the third trimester, due to physiological changes, increased lumbar lordosis, and the relaxin hormone. Data from PMB Siti Sarah Citra Hati shows that 65% (322 out of 496) of pregnant women experience back pain. Non-pharmacological interventions, prenatal yoga, which are easy and safe methods for reducing back pain complaints. Objective: To analyze the effect of prenatal yoga on reducing back pain in pregnant women at PMB Siti Sarah Citra Hati. Methods: This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest. The sample consisted of 21 respondents, selected used the consecutive sampling technique. Data collection used a questionnaires, and back pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS). The study was conducted in November 2025. Data analysis was performed used the Paired t-test (Bivariate and Univariate). Results: The findings showed a significant decrease in the mean pain score from 5.4762 to 3.2857, with  $t = 8.302$  and a p-value of 0.00 ( $p < 0.05$ ). Conclusion: There is a significant effect of prenatal yoga on reducing back pain in pregnant women. Increased consistency in practicing prenatal yoga correlates with a greater reduction in back pain. Therefore, prenatal yoga is recommended as an effective non-pharmacological therapy to manage back pain during pregnancy.

Latar belakang: Nyeri Punggung yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III, karena perubahan fisiologis, peningkatan lordosis lumbal, dan hormon relaksin. Dari data di PMB Siti Sarah Citra Hati, 65% (322 dari 496) ibu hamil dengan nyeri punggung. Intervensi non-farmakologi, yang mudah dan aman seperti prenatal yoga. Tujuan: Menganalisis pengaruh pemberian prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Siti Sarah Citra Hati. Metode: Desain penelitian pre-experimental dengan rancangan one group pretest and posttest design. Sampel berjumlah 21 responden diambil dengan teknik consecutive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, ibu hamil diukur skor nyeri punggung dengan numerical rating scale. Penelitian dilakukan bulan November 2025. Analisis data menggunakan uji Paired t-test (Bivariat dan Univariat). Hasil: Hasil penelitian menunjukkan penurunan dari 5.4762 menjadi 3,2857 dengan  $t=8,302$ ; p-value = 0,00 ( $P$  value  $< 0,05$ ). Kesimpulan: Terdapat pengaruh signifikan antara prenatal yoga dengan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil, semakin rutin ibu hamil mengikuti prenatal yoga maka nyeri punggung semakin berkurang. Prenatal yoga direkomendasikan sebagai salah satu terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan.

*Alexander*

*STIKES Panca Bhakti Pontianak, Prodi D III Kebidanan*

*HP : 08982881716*

*Email : [lppm.akpb.pontianak@gmail.com](mailto:lppm.akpb.pontianak@gmail.com)*

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis biasanya usia kehamilan berlangsung antara 37 minggu sampai 40 minggu atau 280 hari, terhitung dari hari pertama haid terakhir yang seiring waktu bertambahnya usia kehamilan akan membawa perubahan anatomi, seperti pergeseran pusat gravitasi ke depan, pelunakan ligament, peningkatan lordosis lumbal dan perubahan hormon relaksin serta perubahan postur tubuh. Hal ini sering menimbulkan nyeri dipunggung, kondisi nyeri yang tidak ditangani dengan efektif dapat memberikan dampak yang merugikan, bagi ibu dan janin. Ibu yang merasakan nyeri punggung biasanya merasakan ketidaknyamanan didaerah tulang punggung, yang mengganggu aktivitasnya. Di PMB Siti Sarah Citra Hati, ditemukan 322 dari 496 ibu hamil (65%) mengalami nyeri punggung. Penanganan secara non-farmakologi menjadi pilihan yang aman, dan nyaman seperti prenatal yoga karena menggabungkan postur fisik, teknik pernapasan, dan relaksasi yang dapat meningkatkan kelenturan otot serta mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan intensitas nyeri tersebut. Menurut penelitian sebelumnya dari Nur Alfi Fauziah, dkk 2024 yang berjudul

“Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”. Berdasarkan hasil penelitian rata-rata pengaruh skala nyeri punggung ibu hamil dengan melakukan prenatal yoga sebesar 0,367 dengan *standart deviasi* 0,615 hasil uji *statistic* dengan menggunakan uji *T pair dependent* mendapatkan nilai *signifikan* 0.003 lebih kecil dari 0.05, sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan rancangan one group pretest and posttest. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III di lokasi penelitian pada Juli 2025. Sampel berjumlah 21 orang yang dipilih melalui consecutive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi prenatal yoga selama 60 menit, dilakukan 2 kali seminggu selama 2 minggu (total 4 sesi) dilakukan oleh instruktur tersertifikasi. Skor nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala NRS (0-10). Data dianalisis menggunakan system komputerisasi SPSS dengan uji normalitas data statistik Paired t-test.

## Hasil

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
- Beresiko	1	4,7
- Tidak Beresiko	20	95,3
<b>Pendidikan</b>		
- Dasar	0	0
- Menengah	6	28,5
- Tinggi	15	71,5
<b>Pekerjaan</b>		
- Bekerja	14	66,6
- Tidak Bekerja	7	33,3
<b>Paritas</b>		
- Primipara	13	61,9
- Multipara	8	38,1
<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan usia tidak beresiko sebanyak 20 responden yaitu 95,3% dan usia beresiko didapat 1 responden yaitu 4,7%, berpendidikan tinggi sebanyak 15 responden yaitu 71,5,1%, ibu hamil yang

bekerja sebanyak 14 responden yaitu 66,6%, dengan primipara sebanyak 13 responden yaitu 61,9% dan multipara sebanyak 8 responden yaitu 38,1 %.

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Skor Skala Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga**

Skor Skala Nyeri	Prenatal Yoga			
	Sebelum Intervensi	f (%)	Sesudah Intervensi	f (%)
0	0	0,0	1	4,7
1	1	4,7	13	61,9
2	2	9,6	5	23,8
3	1	4,7	2	9,6
4	2	9,6	0	0,0
5	3	14,2	0	0,0
6	4	19,1	0	0,0
7	6	28,5	0	0,0
8	0	0,0	0	0,0
9	2	9,6	0	0,0
10	0	0,0	0	0,0
<b>Jumlah</b>	<b>21</b>	<b>100</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 Mayoritas ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum prenatal yoga skor diangka 7 sebanyak 6 responden yaitu 28,5%, dan sesudah mengikuti

prenatal yoga ibu hamil mengalami penurunan menjadi mayoritas skor diangka 1 sebanyak 13 responden yaitu 61,9%.

A. Analisis Univariat

**Tabel 4.3 Skala Nyeri Prenatal Yoga Sebelum dan Sesudah**

Variabel	N	Mean	Min	Max	Range
Skala Nyeri Sebelum Prenatal Yoga	21	5,4762	1,00	9,00	8,00
Skala Nyeri Setelah Prenatal Yoga	21	3,2857	1,00	7,00	7,00

Berdasarkan tabel 4.3 diatas rata-rata skala nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal yoga sebesar 5,4762 , sedangkan

setelah dilakukan prenatal yoga rata – rata menurun menjadi 3,2857. Terdapat penurunan rata-rata skor nyeri sebesar 2,1905.

B. Analisis Bivariat

**Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data**

Variabel	Statistik Shapiro-Wilk	Df	Sig.	Interpretasi
Pretest	0,938	21	0,200	Normal (p > 0.05)
Posttest	0,930	21	0,141	Normal (p > 0.05)

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai (Sig.) untuk data pretest (0,200) dan

posttest (0,141) lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi normal.

Tabel 4.5 Hasil Uji Paired Samples T Test

Perbedaan Rata-rata nyeri	Mean	Std. Deviation	T	Df	Sig (2-tailed)
Pretest – Posttest	2,19048	1,20909	8,302	20	0,000

Hasil penelitian didapatkan p value 0,000. Karena nilai p value  $0,000 < \alpha 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat pengaruh skala nyeri yang sangat signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan prenatal yoga, dan  $H_1$  diterima.

## Pembahasan

### A. Karakteristik Responden

Usia pada ibu hamil menjadi tingkat kekuatan dan kesiapan seorang perempuan dalam menghadapi kehamilan sampai persalinan, ketidaksiapan usia juga bisa mempengaruhi resiko kehamilan pada seorang perempuan. Berdasarkan usia pada tabel 4.1 ada satu responden yang masuk usia berisiko dengan usia 17 tahun. Ibu hamil dengan usia 20 – 35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani proses kehamilan sampai melahirkan dan nifas hingga menyusui. Sebaliknya usia ibu hamil  $\leq 20$  tahun kondisi fisik, psikologis dan organ reproduksi sepenuhnya belum siap mengalami masa kehamilan dan persalinan tersebut. Sedangkan ibu hamil dengan usia  $\geq 35$  tahun merupakan usia resiko tinggi terhadap penyulit selama kehamilan dan persalinan serta nifas (Ismiyatun, 2020).

Pekerjaan pada perempuan hamil umumnya tidak memiliki efek yang buruk pada kehamilannya. Dan sering kali ibu hamil tetap memilih bekerja selama kehamilannya. Jenis pekerjaannya, tingkat aktivitas fisik, resiko lingkungan, atau bahaya pekerjaan menjadi masalah obstetric atau medis pada ibu hamil. Upaya keselamatan pada alat kendaraan, menghindari aktivitas yang membutuhkan koordinasi, keseimbangan, dan konsentrasi, serta kurangnya istirahat menjadi keluhan yang akhirnya muncul selama kehamilan (Emi Nurlaela, 2018).

Berdasarkan tabel 4.1 dan 4.2 angka nyeri didapat paling besar diangka 9 sebanyak 2 responden dan paling sering

diangka 7 sebanyak 6 responden sebelum dilakukan intervensi didapat responden tersebut memiliki pekerjaan 2 sebagai dokter, 3 pegawai pemerintah, dan 1 pegawai bank semua pekerjaan ini memerlukan konsentrasi tinggi dan tubuh terbiasa duduk lama atau berdiri lama, serta istirahat kurang sehingga skor nyeri yang didapat juga tinggi. Sikap duduk yang tidak dijaga seperti bungkuk, miring, atau sikap berdiri yang tidak tegap posisi bertumpu hanya disatu sisi bisa membuat nyeri punggung semakin tinggi. Setelah dilakukan intervensi masih ada beberapa responden yang masih mengeluh nyeri di angka 2 sebanyak 5 responden dan diangka 3 sebanyak 2 responden karena responden memutuskan tetap bekerja walaupun dalam kondisi hamil. Tetapi dari hasil penelitian ini sudah banyak mengalami penurunan skor nyeri pada ibu hamil.

Paritas merupakan banyaknya angka kelahiran hidup yang dimiliki seorang perempuan. Peristiwa seorang perempuan pernah melahirkan bayi dengan usia cukup bulan antara 37 – 42 minggu. Berdasarkan penelitian saya pada tabel 4.1 banyak ibu hamil dengan primipara sebanyak 13 responden yaitu 61,9% dan multipara sebanyak 8 responden yaitu 38,1%. Paritas merupakan salah satu faktor yang akan mempengaruhi nyeri punggung untuk ibu yang sudah memiliki anak lebih dari satu atau ibu yang pertama kali mengalami kehamilan, karena otot-otot pada ibu hamil mengalami peregangan dan melemahnya otot yang berulang akan menyebabkan nyeri didaerah punggung pada ibu hamil (Fithriyah, 2020).

### B. Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga

Dari hasil penelitian sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga, menunjukkan rata-rata skor skala nyeri punggung dari 21 responden berada pada skor nilai rata-rata (mean = 5,4762).

Kondisi ini konsisten dengan literatur yang mengatakan bahwa nyeri punggung merupakan keluhan umum selama kehamilan, terutama pada trimester III. Sejalan dengan penelitian Setyoputri, Z. N., & Ismiyati, I. (2023) skala nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III lebih banyak pada skala nyeri ringan yaitu sebanyak 16 (53,33%) ibu hamil. Keluhan nyeri punggung dengan skala nyeri ringan disebabkan karena aktifitas ibu atau bertambahnya usia kehamilan pada trimester III.

#### C. Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Prenatal Yoga

Setelah diberikan perlakuan 4 kali sesi prenatal yoga menunjukkan bahwa skor skala nyeri punggung responden menurun, rata-rata menjadi skor (mean= 3,2857). Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga sangat berpengaruh sebagai terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil. Dalam penelitian Anggasari dan Mardiyanti (2021), hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sebanyak 21 responden (70%) dari total sampel 30 mengeluh nyeri ringan setelah melakukan prenatal gentle yoga. Hal ini dikarenakan tubuh dapat memproduksi hormon Endorphin. Endorphin adalah hormon yang alami diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorphin menjadi penghilang rasa sakit yang terbaik.

#### D. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung

Dari hasil uji bivariat dengan Paired Samples T Test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian prenatal yoga pada penurunan skala nyeri punggung ibu hamil. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisa uji statistik T-test didapatkan nilai  $t=8,302$  dengan sig. (2-tailed)  $p=0,000 < \alpha=0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara penurunan skala nyeri pada sampel sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga. Sejalan dengan penelitian Agustin dan Rihardhini (2023), Uji pengaruh dengan perlakuan yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil mean  $\pm$  SD  $5,47 \pm 2,182$  dengan  $p= 0,000$  sedangkan setelah dilakukan intervensi mean  $\pm$  SD  $3,28 \pm 1,978$  dengan nilai  $p= 0,000$ . Hal ini berarti ada pengaruh yang

signifikan antara *mean* intensitas nyeri punggung sebelum dan setelah yoga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

#### Kesimpulan

Hasil Penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi prenatal yoga terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Siti Sarah Citra Hati. Disarankan bagi tenaga kesehatan untuk memfasilitasi kelas prenatal yoga sebagai bagian dari pelayanan antenatal untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil, dan diharapkan ibu hamil juga bisa terus melakukan yoga secara teratur untuk mendapatkan manfaat yang optimal.

#### Referensi

- Academy, S. (2022). *Smilebirth Coach Practitioner*. Sb Academy.
- Aprilia, Y. (2018). *Flash Card Prenatal Gentle Yoga* (BUSEGER (B). <https://www.bidankita.com>
- Ardhini, Z. (2023). Mengenal Skala Nyeri, Jenis-jenis, dan Cara Menilainya. *Detik Bali*. <https://www.detik.com/bali/berita/d-6605065/mengenal-skala-nyeri-jenis-jenis-dan-cara-menilainya>
- Ayuningtyas, I. F. (2018). *Kebidanan Komplementer: Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press. Beresiko Puskesmas Kasihan 1 Bantul. Yogyakarta.
- Emi Nurlaela, Dkk 2018. *Gambaran Kesehatan Ibu Hamil Berdasarkan Aktivitas Kerja di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)* Vol XI, No II.
- Fatihah Wari, N (2025). *Terapi Non Farmakologi Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung : Literatur Review*. Vol.6 No.1 21-28.
- 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.
- Fithriyah, N., Anindyaputri, E. R., & Hidayati, D. (2020). Hubungan Paritas dengan Nyeri punggung bawah pada ibu hamil di BPS Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal*

- Keperawatan*, 12(2),221-230.
- Geta, M. G., & Demang, F.Y (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 5(2),56-61.
- Handayani, D (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019. *Indonesia Journal Of Midwifery*,8-12.
- Handayani,R. 2015. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Ners Jurnal Keperawatan*. Hal. 11 (1) : 62-71.
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. In Pusdatin.Kemenkes.Go.Id. [https://www.kemkes.go.id/download/resources/download/pusdatin/pr\\_ofil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-2021.pdf](https://www.kemkes.go.id/download/resources/download/pusdatin/pr_ofil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-2021.pdf)
- Kemenkes, (2020). *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kesehatan Banjarbaru, D. (2023). Profil Kesehatan Kota Banjarbaru Tahun 2023. Mahmudi, F. A (2020). *Terapi Musik sebagai Metode Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pasien Post Operasi : A Literatur Review M. Nursing Sciences Journal*, 4(2), 58-64.
- Manuaba, I. (2014). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Dan Kb. Egc.
- Murni Yati,dkk (2025). *Efektifitas Senam Hamil Dalam Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Sari*. Vol. 15 No.1 Tahun 2025.
- Nafi’Nur Majidah, (2024). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang Kabupaten Kubu Raya*, 1(5):1-8.
- Nunung Ismiyatun, & Intan Mutiara Putri (2020). Deteksi Dini Kehamilan
- Nur Alfi Fauziah,dkk (2024). *Pengaruh Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Krakatau Bandar Lampung*.
- Nur, D., Agustin, A., & Rihardhini, T. (2023). *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Modung Bangkalan*.
- Nursalam,(2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis, Edisi 4*. Jakarta:Salemba Medika.
- Prasetyo. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Rajawali Pers.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Edisi 4 Cetakan 5. Jakarta: Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prenatal Gentle Yoga, T. T. (2018). *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Kristara.
- Rosiana Rizal, dkk (2024). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta:CV. Sagung Seto. Hal 313.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suiraoaka, P., Budiani, N. N., & Sarihati, I. G. A. D. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Panasea