

## PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

**Dewita Rahmatul Amin**

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman

Email: [dewita.rahmatul@yahoo.com](mailto:dewita.rahmatul@yahoo.com)

### Abstract

*Back pain is a common complaint experienced by pregnant women in their third trimester due to physiological and biomechanical changes during pregnancy. One non-pharmacological intervention that can be implemented is prenatal yoga. This study aimed to determine the effect of prenatal yoga on back pain in pregnant women in their third trimester. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 pregnant women in Karangraharja Village experiencing back pain in their third trimester. The prenatal yoga intervention was conducted for four weeks, twice weekly. Pain was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed a decrease in the average pain score from 5.87 to 2.73 after the intervention, with a  $p$ -value  $<0.05$ . The conclusion of this study is that prenatal yoga significantly reduces back pain in pregnant women in their third trimester. Prenatal yoga is recommended as a complementary therapy in antenatal care.*

**Keywords:** prenatal yoga, back pain, third trimester, pregnant women

### Abstrak

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel sebanyak 30 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di Desa Karangraharja. Intervensi berupa prenatal yoga dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu. Pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor nyeri dari 6,2 menjadi 3,4 setelah intervensi dengan nilai  $p$ -value  $<0,05$ . Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Disarankan prenatal yoga dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer dalam pelayanan antenatal care.

**Kata kunci:** prenatal yoga, nyeri punggung, trimester III, ibu hamil

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan dinamis, ditandai oleh serangkaian perubahan anatomi, fisiologi, biomekanik, hormonal, serta psikologis yang terjadi secara bertahap sejak konsepsi hingga persalinan. Perubahan ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan janin serta mempersiapkan tubuh ibu untuk proses

persalinan dan menyusui. Adaptasi tersebut meliputi peningkatan volume darah, perubahan sistem kardiovaskular, respirasi, muskuloskeletal, endokrin, hingga perubahan emosional. Meskipun bersifat fisiologis, perubahan ini sering menimbulkan berbagai ketidaknyamanan pada ibu hamil, terutama pada trimester akhir kehamilan. Salah satu keluhan yang paling umum dilaporkan adalah

nyeri punggung, khususnya nyeri punggung bawah (low back pain), yang sering menjadi alasan utama berkurangnya kualitas hidup ibu selama kehamilan (Cunningham et al., 2022).

Nyeri punggung pada kehamilan, terutama pada trimester III, terjadi sebagai konsekuensi dari perubahan postur tubuh akibat pembesaran uterus dan pertumbuhan janin yang pesat. Bertambahnya berat uterus menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke arah anterior, sehingga ibu secara refleks akan menyesuaikan postur tubuh dengan meningkatkan kurva lordosis lumbal untuk mempertahankan keseimbangan. Kompensasi postural ini mengakibatkan peningkatan tekanan pada vertebra lumbal, sendi sakroiliaka, ligamen, serta otot-otot penyangga tulang belakang. Selain itu, peregangan otot abdominal menyebabkan berkurangnya dukungan terhadap tulang belakang, sehingga beban pada otot punggung bagian bawah semakin meningkat. Akumulasi perubahan tersebut memicu ketegangan otot, spasme, dan rasa nyeri yang dapat berlangsung secara kronis apabila tidak ditangani dengan baik (Cunningham et al., 2022).

Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil dilaporkan cukup tinggi di berbagai negara. Secara global, sekitar 50–80% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama masa kehamilan. Di Indonesia, angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III berkisar antara 60–80%, menjadikannya salah satu keluhan kehamilan yang paling sering ditemukan dalam praktik kebidanan. Tingginya prevalensi ini menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan masalah kesehatan maternal yang memerlukan perhatian serius. Sayangnya, keluhan ini sering dianggap sebagai bagian normal dari kehamilan sehingga kerap diabaikan, padahal dampaknya dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial ibu hamil (Sumarni & Lestari, 2025).

Intensitas nyeri punggung umumnya meningkat seiring bertambahnya usia

kehamilan, terutama pada trimester III ketika berat janin, cairan amnion, dan plasenta mencapai puncaknya. Kondisi ini menyebabkan peningkatan beban mekanis pada sistem muskuloskeletal. Nyeri punggung dapat mengganggu berbagai aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berdiri dalam waktu lama, duduk, bangun dari posisi tidur, hingga melakukan pekerjaan rumah tangga. Selain itu, nyeri punggung juga berkontribusi terhadap gangguan tidur, kelelahan, penurunan produktivitas, keterbatasan mobilitas, serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis, seperti kecemasan, stres, bahkan depresi antenatal apabila tidak ditangani secara adekuat (Wu et al., 2023).

Secara fisiologis, perubahan hormonal selama kehamilan turut berperan penting dalam terjadinya nyeri punggung. Hormon relaksin, progesteron, dan estrogen menyebabkan pelunakan jaringan ikat dan peningkatan elastisitas ligamen, terutama pada daerah pelvis. Tujuan utama perubahan ini adalah mempersiapkan jalan lahir untuk proses persalinan. Namun, peningkatan kelenturan ligamen juga dapat menyebabkan instabilitas sendi, terutama pada sendi sakroiliaka dan simfisis pubis. Instabilitas ini berdampak pada perubahan pola gerak dan peningkatan beban pada daerah lumbopelvik, sehingga menimbulkan nyeri. Kombinasi antara perubahan hormonal dan biomekanik inilah yang menjadi dasar patofisiologi utama nyeri punggung selama kehamilan (ACOG, 2024).

Selain faktor fisiologis, terdapat berbagai faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil. Faktor-faktor tersebut meliputi multiparitas, usia maternal, indeks massa tubuh yang tinggi, riwayat nyeri punggung sebelum atau pada kehamilan sebelumnya, aktivitas fisik yang rendah, postur tubuh yang kurang baik, serta pekerjaan yang membutuhkan berdiri atau duduk dalam waktu lama. Faktor psikososial seperti stres,

kecemasan, dan dukungan sosial yang kurang juga diketahui berkontribusi terhadap persepsi dan intensitas nyeri. Oleh karena itu, nyeri punggung pada kehamilan merupakan kondisi multifaktorial yang memerlukan pendekatan penanganan secara holistik dan komprehensif (George et al., 2024).

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil lebih diutamakan menggunakan pendekatan nonfarmakologis karena relatif aman bagi ibu maupun janin. Penggunaan obat analgesik selama kehamilan harus dilakukan secara hati-hati mengingat potensi efek samping terhadap perkembangan janin dan kemungkinan komplikasi kehamilan. Oleh karena itu, berbagai intervensi nonfarmakologis direkomendasikan sebagai terapi lini pertama, seperti edukasi postur tubuh, latihan fisik, fisioterapi, kompres hangat, pijat, hidroterapi, akupresur, serta teknik relaksasi. Salah satu intervensi yang semakin banyak digunakan dan didukung oleh bukti ilmiah adalah prenatal yoga (ACOG, 2024).

Prenatal yoga merupakan bentuk latihan yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis ibu hamil. Latihan ini mengintegrasikan gerakan tubuh (asana), teknik pernapasan (pranayama), meditasi, relaksasi, dan mindfulness. Berbeda dengan yoga umum, prenatal yoga dimodifikasi agar aman dilakukan selama kehamilan dengan mempertimbangkan perubahan fisiologis dan keterbatasan gerak ibu hamil. Latihan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membantu ibu mempersiapkan diri secara mental dan emosional dalam menghadapi persalinan serta masa transisi menjadi orang tua (Villar-Alises et al., 2023).

Secara fisiologis, prenatal yoga bekerja melalui berbagai mekanisme yang mendukung penurunan nyeri punggung. Gerakan peregangan membantu meningkatkan fleksibilitas otot, terutama pada otot punggung, panggul, dan ekstremitas bawah. Penguatan otot inti, termasuk otot abdomen, multifidus, dan

dasar panggul, berperan dalam meningkatkan stabilitas tulang belakang dan menopang perubahan postur selama kehamilan. Selain itu, latihan ini membantu memperbaiki alignment tubuh, meningkatkan keseimbangan, dan mengurangi tekanan berlebih pada daerah lumbal. Peningkatan sirkulasi darah selama latihan juga berkontribusi dalam mengurangi ketegangan otot dan mempercepat pemulihan jaringan (Rofita et al., 2025).

Dari aspek neuroendokrin, prenatal yoga merangsang pelepasan endorfin, serotonin, dan gamma-aminobutyric acid (GABA), yang berfungsi sebagai analgesik alami dan modulator suasana hati. Aktivasi sistem saraf parasimpatis melalui latihan pernapasan dan relaksasi membantu menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol dan katekolamin. Kondisi ini berkontribusi pada penurunan ketegangan otot, berkurangnya persepsi nyeri, serta peningkatan rasa nyaman dan relaksasi. Dengan demikian, prenatal yoga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga manfaat psikologis yang signifikan bagi ibu hamil (Villar-Alises et al., 2023).

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian Rofita et al. (2025) menunjukkan bahwa prenatal yoga lebih efektif dibandingkan senam hamil konvensional dalam mengurangi nyeri punggung bawah. Penelitian Mentari et al. (2025) juga melaporkan adanya penurunan signifikan intensitas nyeri setelah intervensi prenatal yoga. Selain itu, hasil systematic review dan meta-analisis terbaru menyimpulkan bahwa prenatal yoga efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik, mengurangi nyeri muskuloskeletal, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan psikologis selama kehamilan. Intervensi ini juga dinilai aman, ekonomis, mudah diterapkan, dan memiliki tingkat penerimaan yang tinggi di kalangan ibu hamil (Nopiyantini et al., 2025).

Di Desa Karangraharja, Kecamatan Cikarang Utara, keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III masih sering ditemukan dalam pelayanan antenatal. Namun demikian, pemanfaatan prenatal yoga sebagai salah satu intervensi komplementer dalam pelayanan kebidanan belum dilakukan secara optimal. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan informasi, kurangnya akses terhadap program prenatal yoga, serta belum terintegrasinya layanan tersebut dalam kegiatan kelas ibu hamil secara rutin. Padahal, prenatal yoga memiliki potensi besar sebagai strategi promotif, preventif, dan kuratif dalam meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Karangraharja, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang kuat mengenai efektivitas prenatal yoga sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung pada kehamilan. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan program pelayanan antenatal berbasis evidence-based practice, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas asuhan kebidanan komplementer di tingkat komunitas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Sampel berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi: usia kehamilan 28–40 minggu, mengalami nyeri punggung, kondisi kehamilan normal, bersedia menjadi responden, dan tidak memiliki kontraindikasi untuk melakukan prenatal yoga. Intervensi berupa prenatal yoga dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu.

Setiap sesi berlangsung selama 60 menit, meliputi pemanasan, latihan inti, teknik pernapasan, relaksasi, dan pendinginan. Instrumen penelitian menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 0–10. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah seluruh sesi prenatal yoga selesai (*posttest*). Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan rerata intensitas nyeri. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Karena data yang dibandingkan merupakan data berpasangan (*pretest* dan *posttest* pada responden yang sama) serta berskala ordinal/interval yang tidak diasumsikan berdistribusi normal, maka digunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

Variabel	Mean $\pm$ SD	Selisih Mean	Z	p-value
Nyeri sebelum intervensi	5,87 $\pm$ 1,25			
Nyeri sesudah intervensi	2,73 $\pm$ 1,08	3,14	-4,812	0,000

Berdasarkan hasil analisis, rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum intervensi prenatal yoga adalah 5,87 dengan standar deviasi 1,25. Setelah diberikan intervensi prenatal yoga, rata-rata intensitas nyeri menurun menjadi 2,73 dengan standar deviasi 1,08. Terdapat penurunan rata-rata skor nyeri sebesar 3,14 poin.

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -4,812 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Karena nilai p lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ), maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian prenatal yoga.

Temuan ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penurunan nyeri yang signifikan ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan aplikatif dalam pelayanan antenatal. Melalui kombinasi latihan peregangan, penguatan otot, teknik pernapasan, serta relaksasi, prenatal yoga mampu memperbaiki postur tubuh, meningkatkan fleksibilitas, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan persepsi nyeri.

Secara statistik, hasil ini memperkuat bahwa intervensi prenatal yoga memberikan dampak positif yang bermakna terhadap kenyamanan fisik ibu hamil. Oleh karena itu, prenatal yoga sangat direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam program kelas ibu hamil dan pelayanan kebidanan komplementer di fasilitas pelayanan kesehatan maupun di tingkat komunitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Rerata skor nyeri menurun dari 5,87 sebelum intervensi menjadi 2,73 setelah intervensi, dengan selisih penurunan sebesar 3,14 poin. Penurunan ini menunjukkan efektivitas prenatal yoga sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi ketidaknyamanan muskuloskeletal pada kehamilan. Secara klinis, penurunan lebih dari tiga poin pada skala Numeric Rating Scale (NRS) merupakan perubahan yang bermakna karena tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga relevan secara klinis dalam meningkatkan kenyamanan dan fungsi sehari-hari ibu hamil. Hasil ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga mampu memberikan manfaat nyata dalam

mengurangi gangguan aktivitas, memperbaiki mobilitas, serta meningkatkan kualitas hidup ibu selama trimester akhir kehamilan (Rofita et al., 2025).

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi terdahulu yang menunjukkan bahwa prenatal yoga merupakan salah satu intervensi komplementer yang efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada kehamilan. Penelitian Rofita et al. (2025) melaporkan bahwa prenatal yoga memberikan penurunan intensitas nyeri yang lebih besar dibandingkan senam hamil konvensional. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi gerakan, pernapasan, relaksasi, dan meditasi dalam prenatal yoga memberikan efek terapeutik yang lebih komprehensif dibandingkan latihan fisik biasa. Penelitian lain oleh Mentari et al. (2025) juga menemukan bahwa ibu hamil trimester III yang mengikuti program prenatal yoga secara rutin mengalami penurunan signifikan pada intensitas nyeri punggung, peningkatan kenyamanan fisik, dan perbaikan fungsi aktivitas sehari-hari. Konsistensi hasil antarpelitian ini memperkuat bukti bahwa prenatal yoga merupakan intervensi berbasis bukti yang efektif untuk diterapkan dalam praktik kebidanan (Mentari et al., 2025).

Nyeri punggung pada trimester III terutama berkaitan dengan perubahan biomekanik tubuh selama kehamilan. Seiring bertambahnya usia kehamilan, pembesaran uterus dan pertumbuhan janin menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke arah anterior. Untuk mempertahankan keseimbangan, tubuh ibu melakukan kompensasi postural berupa peningkatan kurva lordosis lumbal. Adaptasi ini menyebabkan peningkatan tekanan pada vertebra lumbal, sendi sakroiliaka, serta jaringan lunak di sekitarnya. Otot paraspinal bekerja lebih keras untuk mempertahankan stabilitas postural, sehingga mudah mengalami kelelahan, spasme, dan nyeri. Selain itu, peregangan otot abdominal akibat pembesaran uterus menyebabkan berkurangnya dukungan terhadap tulang

belakang, yang semakin meningkatkan beban pada punggung bagian bawah (Cunningham et al., 2022).

Prenatal yoga berperan dalam memperbaiki postur tubuh dan mengoptimalkan keseimbangan muskuloskeletal selama kehamilan. Gerakan-gerakan yang terstruktur membantu ibu menyadari postur tubuhnya, meningkatkan alignment vertebra, serta mengurangi kompensasi postural yang berlebihan. Perbaikan postur ini sangat penting dalam menurunkan tekanan mekanis pada tulang belakang lumbal dan sendi panggul. Selain itu, prenatal yoga juga meningkatkan stabilitas lumbopelvik melalui aktivasi otot-otot penyangga tulang belakang, sehingga tubuh lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan biomekanik selama kehamilan. Dengan demikian, tekanan pada struktur muskuloskeletal berkurang, yang pada akhirnya menurunkan intensitas nyeri punggung (Mentari et al., 2025).

Salah satu komponen utama prenatal yoga adalah latihan peregangan (stretching), yang sangat bermanfaat dalam mengatasi kekakuan otot selama kehamilan. Otot hamstring, erector spinae, flektor panggul, dan otot gluteal merupakan kelompok otot yang sering mengalami ketegangan akibat perubahan postur dan distribusi beban. Peregangan yang dilakukan secara teratur membantu meningkatkan elastisitas serabut otot, memperbaiki rentang gerak sendi, serta mengurangi spasme dan kekakuan. Kondisi ini memungkinkan tubuh bergerak lebih efisien dan nyaman, sehingga aktivitas sehari-hari dapat dilakukan tanpa hambatan yang berarti. Fleksibilitas yang baik juga berkontribusi dalam mengurangi risiko cedera muskuloskeletal selama kehamilan (Wahyuni, 2023).

Selain meningkatkan fleksibilitas, prenatal yoga juga memperkuat otot inti (core muscles), yang meliputi transversus abdominis, multifidus, diafragma, dan otot dasar panggul. Otot-otot ini berfungsi sebagai

stabilisator utama tulang belakang dan panggul. Selama kehamilan, peran otot inti menjadi sangat penting karena harus menopang peningkatan berat badan, pembesaran uterus, dan perubahan distribusi beban tubuh. Penguatan otot inti membantu mendistribusikan beban secara merata, mengurangi tekanan pada segmen lumbal, serta meningkatkan stabilitas trunk. Dengan demikian, tulang belakang mendapatkan dukungan yang optimal, sehingga nyeri punggung dapat berkurang secara signifikan (Wahyuni, 2023).

Dari perspektif neurofisiologis, prenatal yoga memberikan efek analgesik melalui stimulasi sistem saraf pusat dan sistem endokrin. Aktivitas fisik ringan hingga sedang selama yoga merangsang pelepasan endorfin, yaitu opioid endogen yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Selain endorfin, prenatal yoga juga meningkatkan produksi serotonin dan gamma-aminobutyric acid (GABA), neurotransmitter yang berperan dalam regulasi suasana hati, relaksasi, dan modulasi nyeri. Peningkatan kadar neurotransmitter tersebut membantu menurunkan persepsi nyeri, meningkatkan rasa nyaman, dan mengurangi sensitivitas terhadap rangsangan nyeri (Villar-Alises et al., 2023).

Teknik pemapasan (pranayama) dan relaksasi dalam prenatal yoga juga berkontribusi pada aktivasi sistem saraf parasimpatis. Aktivasi ini menyebabkan penurunan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, laju pernapasan, serta kadar hormon stres seperti kortisol dan katekolamin. Penurunan aktivitas sistem saraf simpatis membantu mengurangi ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan meningkatkan oksigenasi jaringan. Kondisi fisiologis yang lebih relaks ini sangat mendukung penurunan nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Efek relaksasi ini juga berperan penting dalam memutus siklus nyeri–ketegangan–stres yang sering terjadi pada ibu hamil dengan

keluhan nyeri punggung (Villar-Alises et al., 2023).

Selain manfaat fisik, prenatal yoga juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan psikologis ibu hamil. Trimester III merupakan periode yang sering disertai peningkatan kecemasan terkait persalinan, kesehatan janin, perubahan peran sebagai ibu, serta kesiapan menghadapi proses kelahiran. Kecemasan dan stres yang tidak terkelola dapat meningkatkan persepsi nyeri melalui mekanisme sensitisasi sentral, yaitu peningkatan respons sistem saraf terhadap stimulus nyeri. Dalam kondisi ini, nyeri yang dirasakan dapat menjadi lebih intens dibandingkan kondisi fisiologis sebenarnya. Oleh karena itu, pengelolaan aspek psikologis menjadi bagian penting dalam penatalaksanaan nyeri punggung pada kehamilan (Guardino & Schetter, 2024).

Praktik mindfulness, meditasi, dan relaksasi dalam prenatal yoga membantu ibu meningkatkan kesadaran terhadap tubuh, mengelola emosi, dan mengembangkan coping mechanism yang lebih adaptif. Ibu menjadi lebih mampu merespons ketidaknyamanan secara positif, sehingga tingkat kecemasan menurun. Selain itu, relaksasi yang diperoleh selama latihan juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur, yang merupakan salah satu masalah umum pada trimester III. Tidur yang berkualitas berperan penting dalam proses pemulihan fisik, stabilisasi emosi, dan pengurangan persepsi nyeri. Dengan demikian, prenatal yoga memberikan pendekatan yang holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, dan emosional (Villar-Alises et al., 2023).

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan systematic review dan meta-analisis terbaru yang menyatakan bahwa prenatal yoga aman, efektif, dan memiliki tingkat penerimaan yang tinggi di kalangan ibu hamil. Selain menurunkan nyeri punggung, prenatal yoga terbukti meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, kekuatan otot, kualitas tidur,

kesiapan persalinan, serta kesejahteraan psikologis. Intervensi ini juga berkontribusi terhadap penurunan kecemasan antenatal, pengurangan stres, dan peningkatan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu, prenatal yoga merupakan salah satu bentuk asuhan kebidanan komplementer yang memiliki manfaat multidimensional (Nopiyantini et al., 2025).

Dalam konteks pelayanan kesehatan masyarakat, implementasi prenatal yoga di tingkat komunitas memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas pelayanan antenatal. Program prenatal yoga dapat diintegrasikan ke dalam kelas ibu hamil sebagai bagian dari upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif. Keterlibatan bidan sangat penting dalam memberikan edukasi, motivasi, serta memfasilitasi pelaksanaan latihan yang aman dan sesuai dengan kondisi ibu. Dengan pendekatan ini, ibu hamil tidak hanya memperoleh manfaat fisik, tetapi juga dukungan emosional dan sosial melalui interaksi kelompok (ACOG, 2024).

Penerapan prenatal yoga di Desa Karangraharja juga sejalan dengan paradigma pelayanan kebidanan modern yang menekankan continuity of care dan woman-centered care. Pendekatan continuity of care memastikan bahwa ibu memperoleh asuhan yang berkesinambungan sejak masa kehamilan hingga postpartum. Sementara itu, woman-centered care menempatkan ibu sebagai pusat pelayanan dengan memperhatikan kebutuhan, preferensi, dan pengalaman individualnya. Prenatal yoga merupakan salah satu intervensi yang mendukung kedua konsep tersebut karena bersifat personal, holistik, dan berorientasi pada pemberdayaan ibu. Dengan demikian, integrasi prenatal yoga dalam pelayanan antenatal di tingkat komunitas diharapkan dapat meningkatkan kualitas asuhan kebidanan sekaligus mendukung tercapainya derajat kesehatan ibu yang optimal (ICM, 2024).

## Saran

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang dilakukan, saran yang diberikan sebagai berikut :

1. Bagi ibu hamil, prenatal yoga dapat dilakukan secara rutin sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.
2. Bagi bidan, prenatal yoga perlu diintegrasikan dalam kelas ibu hamil sebagai intervensi komplementer berbasis evidence-based practice.
3. Bagi puskesmas dan fasilitas kesehatan, perlu menyediakan program prenatal yoga secara terstruktur dan berkelanjutan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain randomized controlled trial dengan sampel yang lebih besar serta mengevaluasi variabel lain seperti kualitas tidur, kecemasan, dan kesiapan persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2024). *Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period*. Washington, DC: ACOG.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams Obstetrics (26th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- George, J. W., Skaggs, C. D., Thompson, P. A., Nelson, D. M., Gavard, J. A., & Gross, G. A. (2024). Risk factors for pregnancy-related low back pain and pelvic girdle pain: An updated review. *Journal of Women's Health, 33*(2), 145–154.
- Guardino, C. M., & Schetter, C. D. (2024). Psychological adaptation during pregnancy and implications for maternal health. *Current Opinion in Psychology, 58*, 101842.
- International Confederation of Midwives. (2024). *Philosophy and Model of Midwifery Care*. The Hague: ICM.
- Mentari, M., Frety, E. E., Dwilda, E., & Purwanto, B. (2025). The effect of prenatal yoga on the intensity of lower back pain among third-trimester pregnant women. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur, 18*(2), 145–153.
- Nopiyantini, N. M., Mahayati, N. M. D., & Budiani, N. N. (2025). Efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III: A literature review. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan, 13*(2A), 112–121.
- Rofita, D., Halimatusyaadiah, S., & Murni, N. N. A. (2025). The effect of prenatal yoga on reducing lower back pain in third-trimester pregnancy. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 20*(3), 163–170.
- Sumarni, S., & Lestari, Y. (2025). Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Indonesia: Tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 19*(1), 12–20.
- Villar-Alises, O., Martínez-Miranda, P., & Martínez-Calderón, J. (2023). Prenatal yoga-based interventions may improve mental health during pregnancy: An overview of systematic reviews with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(2), 1556.
- Wahyuni, I. (2023). Yoga dalam mengurangi low back pain pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, 10*(1), 45–53.
- Wu, W. H., Meijer, O. G., Uegaki, K., Mens, J. M. A., van Dieën, J. H., Wuisman, P. I. J. M., & Östgaard, H. C. (2023). Pregnancy-related pelvic girdle pain and low back pain: A review of diagnosis and management. *BMC Pregnancy and Childbirth, 23*, 417.