

Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III

Riski Febriana Dewi¹, Siti Shofia Luthfiyati Annisa², Ninik Christiani³

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
putrialluna165@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
sitisofi63@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
christianininik@gmail.com

Korespondensi Email: putrialluna165@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords: Prenatal
Yoga, Back Pain,
Pregnant Women, Third
Trimester, Community
Service

Kata Kunci: Yoga
Prenatal, Sakit
Pinggang, Wanita Hamil,
Trimester Ketiga,
Pelayanan Masyarakat

Abstract

Pregnancy in the third trimester is characterized by significant physiological and anatomical changes that may lead to musculoskeletal discomfort, particularly lower back pain. This condition is commonly experienced by pregnant women due to postural changes, increased body weight, and hormonal influences such as relaxin, which affects joint and ligament stability. Lower back pain during pregnancy can reduce mobility, disrupt sleep, increase stress levels, and negatively impact the overall quality of life of pregnant women. Therefore, effective and safe non-pharmacological interventions are needed to address this issue. This community service program aimed to reduce lower back pain and improve knowledge among third-trimester pregnant women through the implementation of prenatal yoga at Klinik Sehat Sidamukti, Sidamukti Village, Patimuan District. The intervention consisted of health education regarding the causes and impacts of lower back pain during pregnancy, followed by guided prenatal yoga sessions focusing on stretching, breathing techniques, and relaxation. The activity involved ten third-trimester pregnant women and was conducted through several stages, including preparation, implementation, evaluation, and follow-up. Pain intensity was measured using a pain scale before and after the intervention, while participants' knowledge was assessed through pre-test and post-test questionnaires. The results showed a significant decrease in lower back pain intensity after the intervention. Prior to prenatal yoga, all participants experienced moderate to severe pain. Following the intervention, all participants reported mild pain levels. Additionally, participants' knowledge regarding prenatal yoga improved from 89.5% in the pre-test to 100% in the post-test. These findings indicate that prenatal yoga is an effective non-pharmacological intervention to reduce lower back pain and enhance knowledge among pregnant women in their third trimester. Integrating prenatal yoga

into routine antenatal care is recommended to promote maternal comfort and well-being.

Abstrak

Kehamilan trimester ketiga merupakan periode yang ditandai dengan peningkatan pertumbuhan janin dan perubahan fisiologis yang signifikan pada tubuh ibu. Perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pengaruh hormon relaksin sering menimbulkan keluhan muskuloskeletal, terutama nyeri pinggang bawah. Nyeri pinggang merupakan salah satu keluhan paling umum pada ibu hamil trimester III dan dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup, gangguan tidur, keterbatasan aktivitas, serta meningkatnya stres dan kecemasan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan untuk mengurangi keluhan tersebut. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah prenatal yoga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi nyeri pinggang serta meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III melalui penerapan prenatal yoga di Klinik Sehat Sidamukti, Desa Sidamukti, Kecamatan Patimuan. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan mengenai nyeri pinggang pada kehamilan, praktik prenatal yoga yang dipandu oleh tenaga kesehatan, serta evaluasi menggunakan pengukuran skala nyeri dan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Peserta kegiatan berjumlah 10 ibu hamil trimester III. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pinggang yang signifikan. Sebelum intervensi, seluruh peserta berada pada kategori nyeri sedang hingga berat, sedangkan setelah intervensi, seluruh peserta mengalami nyeri ringan. Selain itu, tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat dan penerapan prenatal yoga juga mengalami peningkatan, dari 89,5% pada pre-test menjadi 100% pada post-test. Kesimpulannya, prenatal yoga efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri pinggang sekaligus meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III. Kegiatan ini diharapkan dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan antenatal sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Trimester ketiga menjadi periode yang membutuhkan perhatian khusus karena pertumbuhan janin yang semakin pesat sering menimbulkan berbagai keluhan, salah satunya nyeri pinggang. Nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan pelonggaran sendi dan ligamen. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kesejahteraan fisik dan emosional ibu hamil.

Berdasarkan data kehamilan di Klinik Sehat Sidamukti periode Agustus–November 2025, jumlah ibu hamil cenderung meningkat, dengan angka tertinggi pada November sebanyak 41 orang. Pada bulan tersebut, ibu hamil yang berada pada trimester ketiga yaitu berjumlah 23 orang, dan 18 ibu hamil di antaranya mengeluhkan nyeri pinggang dengan intensitas sedang hingga berat, selain keluhan lain seperti kelelahan, kram kaki, dan gangguan tidur. Kurangnya pemahaman mengenai metode nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mengatasi nyeri pinggang menjadi permasalahan utama yang dihadapi mitra. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang bersifat promotif dan preventif guna meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah prenatal yoga, yaitu latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan gerakan lembut, teknik pernapasan, dan relaksasi. Prenatal yoga terbukti dapat meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur, serta mengurangi ketegangan otot sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri pinggang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut melalui edukasi dan praktik prenatal yoga.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Klinik Sehat Sidamukti, Kecamatan Patimuan, Kabupaten Cilacap pada tanggal 14 Desember 2025. Sasaran kegiatan adalah 10 ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan lebih dari 28 minggu. Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak klinik, menyusun materi edukasi, serta menyiapkan instrumen pengukuran nyeri dan pengetahuan. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai nyeri pinggang dan manfaat prenatal yoga, dilanjutkan dengan praktik prenatal yoga yang dipandu langsung oleh tim pengabdian. Evaluasi dilakukan dengan mengukur intensitas nyeri menggunakan skala nyeri serta menilai tingkat pengetahuan ibu hamil melalui pre-test dan post-test.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan penerapan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Klinik Sehat Sidamukti melibatkan 10 orang peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengukur intensitas nyeri pinggang dan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Hasil evaluasi tersebut disajikan dalam bentuk tabel dan diuraikan secara terintegrasi dengan pembahasan sebagai berikut.

Tabel 1. Skala Nyeri Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan

Waktu Pengukuran	Nyeri Berat n (%)	Nyeri Sedang n (%)	Nyeri Ringan n (%)	Total (n)
Sebelum intervensi	5 (50 %)	5 (50%)	0 (0%)	10
Setelah intervensi	0 (0 %)	0 (0%)	10 (100%)	10

Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri sebelum intervensi, seluruh peserta mengalami nyeri pinggang pada kategori sedang hingga berat. Sebanyak 5 orang (50%) berada pada kategori nyeri berat (skor 7–8) dan 5 orang (50%) berada pada kategori nyeri sedang (skor 5–6). Tidak terdapat peserta yang mengalami nyeri ringan sebelum intervensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa nyeri pinggang merupakan keluhan dominan pada ibu hamil trimester III, yang berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kenyamanan selama kehamilan.

Setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, terjadi penurunan intensitas nyeri pinggang yang signifikan. Seluruh peserta (100%) mengalami nyeri pinggang dalam kategori ringan (skor 1–4), dan tidak ditemukan lagi peserta dengan nyeri sedang maupun berat. Hasil ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Penurunan nyeri ini dapat dikaitkan dengan manfaat gerakan yoga yang membantu meregangkan dan memperkuat otot punggung, panggul, dan ekstremitas bawah, serta memperbaiki postur tubuh ibu hamil.

Prenatal yoga juga mengombinasikan teknik pernapasan dan relaksasi yang berperan dalam menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah, sehingga membantu mengurangi persepsi nyeri. Selain itu, latihan pernapasan dalam yoga dapat merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa yoga prenatal merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya pada trimester kedua dan ketiga (Babbar et al., 2016; Field, 2012).

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan

Waktu Pengukuran	Pengetahuan Baik (%)	Pengetahuan Tidak Baik (%)	Total (n)
Pre-test	9 (90%)	1 (10%)	10
Post-test	10 (100%)	0 (0%)	10

Hasil evaluasi tingkat pengetahuan ibu hamil menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan edukasi dan praktik prenatal yoga. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta sudah memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, yaitu 9 orang (90%), dan 1 orang (10%) berada pada kategori cukup. Setelah intervensi, seluruh peserta (100%) mencapai kategori pengetahuan baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai dengan praktik langsung mampu memperkuat pemahaman ibu hamil mengenai manfaat dan penerapan prenatal yoga secara aman.

Peningkatan pengetahuan ini penting karena pemahaman yang baik akan mendorong ibu hamil untuk menerapkan perilaku sehat secara mandiri dan berkelanjutan. Pendidikan kesehatan yang diberikan secara interaktif, disertai demonstrasi gerakan yoga, memudahkan peserta dalam memahami materi dan meningkatkan keterlibatan aktif selama kegiatan. Hasil ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam pembentukan sikap dan perilaku kesehatan yang positif (Notoatmodjo, 2014).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa prenatal yoga tidak hanya efektif dalam menurunkan nyeri pinggang, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III. Dengan demikian, prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan antenatal dan kegiatan kelas ibu hamil sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu selama kehamilan.



Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Klinik Sehat Sidamukti terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pinggang dan meningkatkan tingkat pengetahuan ibu hamil. Setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, seluruh peserta mengalami penurunan nyeri dari kategori sedang hingga berat menjadi nyeri ringan. Selain itu, edukasi yang disertai praktik prenatal yoga mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil, ditunjukkan dengan seluruh peserta mencapai kategori pengetahuan baik setelah intervensi.

Berdasarkan hasil tersebut, prenatal yoga direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk diintegrasikan dalam pelayanan antenatal dan kegiatan kelas ibu hamil sebagai upaya promotif dan preventif. Pelaksanaan prenatal yoga secara rutin dengan pendampingan tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil. Kegiatan atau penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan dan seluruh tenaga kesehatan di Klinik Sehat Sidamukti yang telah memberikan izin, fasilitas, serta dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para ibu hamil yang telah bersedia berpartisipasi dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan penuh antusiasme.

Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada institusi pendidikan dan tim pengabdian kepada masyarakat yang telah memberikan dukungan akademik dan teknis,

serta kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas bantuan, kerja sama, dan kontribusi yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik

Daftar Pustaka

- Babbar, S., Parks-Savage, A.C. and Chauhan, S.P. (2016) 'Yoga during pregnancy: A review', *American Journal of Perinatology*, 33(6), pp. 581–586.
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L. and Jensen, M.D. (2012) *Buku ajar keperawatan maternitas*. Jakarta: EGC.
- Field, T. (2012) 'Prenatal exercise research', *Infant Behavior and Development*, 35(3), pp. 397–407.
- Mardliyaya, S., Nurjanah, S. and Pratiwi, R.D. (2023) 'Prenatal yoga sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan ibu hamil', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), pp. 110–118.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R. and Jawiah, J. (2014) 'Pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III', *Jurnal Kesehatan*, 5(2), pp. 123–129.
- Mubarak, W.I., Chayatin, N., Rozikin, K. and Supradi (2015) *Promosi kesehatan: Sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Notoatmodjo, S. (2014) *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, A., Sularsih, E. and Vefisia, V. (2024) 'Yoga prenatal sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester II dan III', *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan*, 3(1).
- Sari, M., Mahara, K. and Lestari, J.R. (2024) 'Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil', *Getsempena Health Science Journal*, 3(2), pp. 86–91.
- Simanjuntak, M.K. and Sorong, P.K. (2022) 'Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III', *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), pp. 19–24.
- Wulandari, D.A., Ahadiyah, E. and Ulya, F.H. (2020) 'Efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III', *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(2), pp. 112–121.