Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Penerapan Yoga Ibu Hamil dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada 17 Ibu Hamil di Masyarakat di Desa Jetis Kecamatan Bandungan

Azzade Ellyn Dardiana[1], Isri Nasifah [2]
[1]Universitas Ngudi Waluyo, Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, wortelku@gmail.com
[2]Universitas Ngudi Waluyo, Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, isrinaaligmail.com

Korespondensi Email: wortelku@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Community Midwfery
Pregnancy Yoga, Back Pain

Kata Kunci: Yoga Hamil, Nyeri Punggung

Abstract

Back pain is one of the complaints often experienced by pregnant women due to physiological changes during pregnancy. This complaint can interfere with daily activities and reduce the quality of life of pregnant women. This community service activity aims to increase the knowledge and skills of pregnant women in performing prenatal yoga techniques as an effort to reduce back pain. The activity was carried out with 17 pregnant women in the community using counseling, demonstration, and direct practice of prenatal yoga techniques. Evaluation was conducted using a pain scale before and after the intervention. The results of the activity showed a decrease in back pain levels in most participants after participating in prenatal yoga exercises. In addition, participants showed high enthusiasm and were able to practice yoga movements independently. This activity shows that prenatal yoga techniques can be an effective non-pharmacological alternative in helping to reduce back pain.

Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Keluhan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan teknik yoga ibu hamil sebagai upaya mengurangi nyeri punggung. Kegiatan dilaksanakan pada 17 ibu hamil di wilayah masyarakat dengan metode penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung teknik yoga ibu hamil. Evaluasi dilakukan menggunakan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung pada sebagian besar peserta setelah mengikuti latihan yoga ibu hamil. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan mampu

mempraktikkan gerakan yoga secara mandiri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa teknik yoga ibu hamil dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan sebuah proses yang mengagumkan terjadi di dalam rahim seorang wanita selama 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir, proses kehamilan dimulai dengan fertilisasi dan berlanjut dengan nidasi atau penanaman embrio di dalam rahim, lalu berkembang hingga janin tersebut siap untuk dilahirkan(Kasmiati et al., 2023). Kehamilan adalah suatu proses alami yang melibatkan perubahan fisiologis maupun psikologis pada ibu hamil. Selama masa kehamilan, terjadi perubahan pada beberapa sistem tubuh, beberapa diantaranya meliputi sistem kardiovaskular, pernapasan, hormonal, gastrointestinal, dan muskuloskeletal. Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan mencakup perubahan bentuk tubuh dan peningkatan berat badan secara bertahap mulai dari trimester 1 hingga trimester 3, biasanya perubahan ini menyebabkan ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil yakni nyeri punggung (Sari et al., 2023).

Memasuki trimester kedua dan ketiga kehamilan, tubuh wanita mengalami perubahan fisik yang dramatis. Peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi ke arah depan, dan pelepasan hormon relaksin yang melunakkan ligamen sering kali menyebabkan beban berlebih pada area pinggang dan punggung.

Di Desa Jetis, berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh kader kesehatan setempat, banyak ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas tidur mereka. Sebagian besar dari mereka menganggap keluhan ini sebagai "bawaan bayi" biasa dan tidak tahu cara mengatasinya dengan aman. Prenatal yoga hadir sebagai salah satu terapi non-farmakologis (tanpa obat) yang mengombinasikan postur fisik fisik (asana), teknik napas (pranayama), dan meditasi ringan. Olahraga ini dirancang khusus untuk meregangkan otot yang tegang, memperkuat otot panggul, serta menyelaraskan struktur tulang belakang selama kehamilan.

Cara Mengatasi nyeri punggung saat hamil ada beberapa hal yang dapat dilakukan, di antara nya: Latihan terstruktur. Latihan penguatan otot perut, punggung, dan panggul terbukti mengurangi intensitas nyeri (Stuge, Britt; Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy; 2023). Senam hamil, yoga ringan, Pilates, atau aerobik air membantu menjaga postur tubuh. Penyangga lumbal atau pelvik. Pemakaian sabuk khusus kehamilan (pelvic belt) efektif menurunkan nyeri dengan menopang beban perut dan menstabilkan panggul (Mens, Jan; Physiotherapy; 2022). Modalitas fisik. Kompres panas atau dingin membantu meredakan nyeri otot. TENS juga bisa dipertimbangkan dengan hati-hati pada area punggung (Stuge, Britt; Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy; 2023). Terapi manual dan komplementer. Pijat terapeutik, manipulasi ringan, atau akupunktur terbukti aman dan efektif bila dilakukan oleh tenaga terlatih (Li, Xia; Pain Research and Management; 2023). Edukasi postur. Ibu hamil dianjurkan memperbaiki kebiasaan postur, seperti duduk tegak, tidak berdiri terlalu lama, dan tidur miring dengan bantal di antara lutut (Vleeming, Andry; European Spine Journal; 2022).

Prenatal yoga merupakan modifikasi dari gerakan-gerakan yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi tubuh ibu hamil yang bertujuan untuk mempersiapkan secara fisik, mental, dan spiritual ibu hamil menghadapi proses persalinan. Setiap gerakan dalam prenatal yoga menggabungkan postur dan teknik khusus yang membantu mengurangi atau bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang timbul akibat perubahan fisik selama kehamilan. Model gerakan prenatal yoga dapat merangsang produksi hormon endorfin dalam tubuh, (Mardliyana, Puspita, et al., 2022) Menurut Teori Endogenous Opiat, tubuh manusia mampu menghasilkan zat serupa opiat yang disebut endorfin. Endorfin memiliki kemampuan untuk mempengaruhi transmisi impuls yang terkait dengan

persepsi nyeri. Dalam hal ini, endorfin berperan sebagai neurotransmitter atau neuromodulator yang menghambat transmisi sinyal nyeri. Endorfin dapat menghasilkan analgesia dengan berikatan pada reseptor opioid di ujung saraf sebelum dan sesudah sinapsis. Saat berkaitan, interaksi ini akan menghambat pelepasan substansi seperti takikinin, terutama substansi P yang merupakan protein kunci dalam transmisi nyeri. Oleh karena itu, produksi endorfin melalui gerakan dalam prenatal yoga dapat memberikan efek analgesik yang membantu mengurangi intensitas nyeri (Sidemen & Ariesti, 2016) .

Melakukan prenatal yoga secara rutin dan sesuai dengan panduan dapat memberikan berbagai manfaat, antara lain meningkatkan fleksibilitas postur tubuh, meningkatkan kenyamanan, meningkatkan sirkulasi darah, mengatasi nyeri punggung, khususnya punggung bagian bawah, meredakan kekakuan otot, mengurangi pembengkakan pada kaki (Sari et al., 2023).

No.	Peneliti, Tahun, Negara	Judul Penelitian	Desain penelitian	Subyek Penelitian	Hasil Penelitian
1	Lina Fitriani, 2018, Indonesia	Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata	Quasi eksperimen dengan rancangan penelitian two grup pre test - post test	Semua ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pekkabata pada bulan Januari - Desember	Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri punggung bawah, dengan p-value sebesar 0,000 dan nilai rata- rata sebesar 26. Namun, yoga hamil atau prenatal yoga memiliki pengaruh yang lebih signifikan dalam menurunkan nyeri punggung bawah, dengan p-value sebesar 0,000 dan nilai rata- rata sebesar 29. Dengan

					demikian, temuan ini menunjukkan bahwa yoga hamil lebih efektif daripada senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung bawah.
2.	Sri Tanjung Rejeki, Yuni Fitriani, 2019, Indonesia	Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal	Penelitian eksperimen semu (quasi experiment) Desain penelitian Pretest and Postest Without Control Group Design	Sebanyak 30 ibu hamil Trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung bawah	Adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimenster II dan III karena nilai Asym. Sig sebesar 0,000(p value < 0,05)
3.	Dyah Ayu Wulandari, Euis Ahadiyah, Fitria Hikmatul Ulya, 2020, Indonesia	Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen semu (quasy experiment) dan rancangan penelitiannya adalah pre-post test without control group	Sebanyak 18 ibu hamil dengan kriteria Trimester III (28-36 minggu), yang mengalami nyeri punggung dan tidak mengalami komplikasi dalam	Hasil penelitian menunjukkan p value 0,000 yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

4.	Putu Dyah Pramesti Cahyani, Ni Gusti Kompiang Sriasih, Made Widhi Gunapria Darmapatni, 2020, Indonesia	Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Prenatal Yoga	Penelitian pre eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest design	Ibu hamil dengan jumlah 36 Trimester III di Klinik Bunda Setia yang memenuhi kriteria inklus	Adanya perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga dengan hasil tingkat nyeri punggung bawah sebelum melakukan prenatal yoga diperoleh nilai median 5 dan setelah melakukan prenatal yoga terjadi penurunan median menjadi 2 dengan nilai ρ = 0,000 < α (0,05) dan nilai Z (-5.233).
5	Titin Rustiningsih, Fransisca Retno Asih, Solihin, 2022, Indonesia	Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil	Quasi experimental dengan pendekatan pre test post test with control group design	Sejumlah 46 ibu hamil (23 subjek tiap kelompok) yang datang secara berurutan dan telah lolos seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan	Hasil penelitian yaitu terjadi penurunan nyeri punggung bawah pada kelompok prenatal yoga dan kelompok kontrol (p<0,001). Rata rata penurunan nyeri punggung bawah pada kelompok prenatal yoga

	lebih tinggi (3,57mm) dibandingkan kelompok kontrol (1,76mm).

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada 8 Mei 2026 di Desa Jetis dengan 17 peserta ibu hamil. melalui penyuluhan tentang nyeri punggung pada ibu hamil, demonstrasi gerakan yoga ibu hamil, praktik langsung yoga ibu hamil bersama peserta, evaluasi tingkat nyeri sebelum dan sesudah kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Pada periode kehamilan trimester III hampir semua ibu hamil merasakan nyeri punggung mulai dari intensitas ringan, sedang, sampai berat. Prenatal yoga atau yoga kehamilan adalah salah satu alternatif atau terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mencegah ataupun mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Prenatal yoga ini memiliki cara kerja yang dapat menciptakan ruang bagi ibu hamil dan janin untuk bernapas dengan nyaman, melatih kekuatan dan elastisitas otot dasar panggul, serta melakukan gerakan atau posisi tubuh dengan teknik relaksasi yang bermanfaat untuk psikologi ibu ibu hamil serta ketenangan menghadapi persalinan (Wulandari et al., 2020). Prenatal yoga ini memiliki cara kerja yang dapat menciptakan ruang bagi ibu hamil dan janin untuk bernapas dengan nyaman, melatih kekuatan dan elastisitas otot dasar panggul, serta melakukan gerakan atau posisi tubuh dengan teknik relaksasi yang bermanfaat untuk psikologi ibu hamil serta ketenangan menghadapi persalinan (Wulandari et al., 2020).

Perubahan pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan disebabkan oleh beberapa factor. Termasuk peningkatan hormon, pertumbuhan janin, dan peningkatan berat badan ibu.

Hal ini menyebabkan beberapa perubahan pada tubuh, terutama pada sistem muskuloskeletal. Ligamen yang menyokong sendi sakroiliaka dan simfisis pubis melunak, sehingga menyebabkan penurunan kekuatan dan pergerakan serta relaksasi sendi yang lebih mudah terjadi. Perubahan ini mulai terjadi sejak minggu ke-10 hingga ke-12 kehamilan dan semakin meningkat pada trimester ketiga. Perubahan ini juga berkontribusi pada peningkatan ukuran rongga panggul, yang pada akhirnya memudahkan proses persalinan. Aaptasi muskuloskeletal juga termanifestasi dalam perubahan postur dan cara berjalan. Peningkatan *swayback* dan ekstensi tulang vertebra bagian atas terjadi untuk menyeimbangkan peningkatan ukuran abdomen yang semakin membesar, yang mengakibatkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan, yang mengakibatkan perubahan lengkung tulang belakang dan pembentukan kurva lumbosakral (lordosis). Keadaan ini diperparah oleh longgarnya ligamen pada sendi sakroiliaka, yang dapat menyebabkan nyeri punggung bagian bawah (Kasmiati et al., 2023

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 17 ibu hamil. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan edukasi mengenai penyebab dan penanganan nyeri punggung selama kehamilan. Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan praktik yoga ibu hamil dengan gerakan sederhana dan aman.Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami penurunan tingkat nyeri punggung setelah mengikuti sesi yoga ibu hamil. Peserta juga menyatakan merasa lebih rileks, nyaman, dan memahami cara melakukan latihan secara mandiri di rumah.

Tabel 1. Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Yoga Ibu Hamil

Tingkat Nyeri	Sebelum	Sesudah
Ringan	2 orang	9 orang
Sedang	12 orang	7 orang
Berat	3 orang	1 orang

Dari hasil Analisa data di atas, terdapat satu ibu hamil yang masih mengalami nyeri punggung berat dikarenakan adanya cidera pada daerah Nervus lumbal (L1-L5). Yoga prenatal dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil karena beberapa mekanisme fisik dan psikologis bekerja bersamaan. Memperbaiki postur tubuh Saat hamil, pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan karena pertumbuhan janin. Ini membuat otot punggung bawah bekerja lebih keras dan mudah nyeri. Gerakan yoga prenatal membantu menjaga posisi tulang belakang dan panggul tetap lebih seimbang sehingga tekanan pada punggung berkurang. Mengutakan otot penyangga. Yoga prenatal emlatih otot inti, panggul dan punggung secara lembut. Otot yang lebih kuat membantu menopang berat tubuh dan rahim yang semakin besar sehingga beban pada tulang belakang tidak terlalu berat. Meningkatkan fkleksibilitas dan mengurangi mketegangan ototyang kaku terutama di area punggung bawahm bahu, dan pinggul. Ketegangan otot yang berkurang biasanya membuat rasa nyeri juga menurun. Memperbaiki sirkulasi darah. Gerakan dan latihan pernapasan membantu aliran darah menjadi lebih lancar. Sirkulasi yang baik membantu mengurangi kekakuan dan rasa pegal pada otot. Mengurangi stress dan meningkatkan relaksasi.Nyeri sering terasa lebih berat ketika seseorang stres atau cemas. Teknik napas dan relaksasi pada yoga prenatal membantu menurunkan hormon stres dan membuat tubuh lebih rileks, sehingga persepsi nyeri dapat berkurang. Meningkatkan kesadaran tubuh (body awareness). Ibu hamil menjadi lebih peka terhadap posisi tubuh dan cara bergerak yang aman. Ini membantu menghindari gerakan atau posisi yang memperparah nyeri punggung.



Gambar 1 prenatal yoga

Kesimpulan

Penerapan yoga ibu hamil di Desa Jetis dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Kegiatan ini juga meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan yoga secara mandiri sebagai upaya menjaga kenyamanan selama kehamilan.

Saran

Ibu hamil dianjurkan melakukan yoga secara rutin dan sesuai petunjuk. Tenaga kesehatan dan kader diharapkan dapat memberikan edukasi lanjutan mengenai yoga ibu hamil. Perlu dilakukan kegiatan serupa secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil di masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bu Ida Sofiyanti S.SiT., M.Keb selaku ketua program studi Profesi Kebidanan dan kepada ibu hamil khususnya desa jetis yang sudah berkenan mengikuti kegiatan kelas hamil.

Daftar Pustaka

Dyah, P., Cahyani, P., Gusti, N., Sriasih, K., Darmapatni, G., Kesehatan, P., & Denpasar, K. (2020). Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Prenatal Yoga. *Jurnal Sehat Mandiri*, *15*. http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm72

Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *4*(2), 72–80.

Kasmiati, Purnamasari, D., Ernawati, Juwita, Salina, Puspita, W. D., Ernawati, Rikhaniarti, T., Syahriana Asmirati, Oka, I. A., & Makmun, K. S. (2023). *Asuhan Kehamilan* (I. A. Putri, Ed.; 1st ed.). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup

Mardliyana, N. E. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil. *Jurnal of Communtity Engagement*, 4(1)

Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu HamilTrimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, *3*(2), 67–72.

Rustiningsih, T., Asih, F. R., & Solihin, S. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, *3*(2), 66. https://doi.org/10.33490/b.v3i2.67

Sari, Y., Hajrah, W. O., & Zain, V. R. (2023). Perbandingan Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, *3*(2), 72. https://doi.org/10.24853/myjm.3.2.72-7

Sidemen, I. G. P. S., & Ariesti, B. F. (2016). *Peran Endorfin Dalam Manajemen Nyeri*. Universitas Udayana.

Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, *7*(1), 9. https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349