

## Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III dengan HNP pada Ny. R

Maria Jessyca Tasuib<sup>1</sup>, Vistra Vefisia<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, tasuibjessyca@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vistravef@gmail.com

Korespondensi Email: tasuibjessyca@gmail.com

| Article Info                                                                                                                                                                                                                                | Abstract                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Article History</i><br>Submitted, 2026-05-17<br>Accepted, 2026-05-22<br>Published, 2026-06-24                                                                                                                                            | <i>Pregnancy in the third trimester often causes physical and psychological discomfort due to anatomical, hormonal, and musculoskeletal changes. One condition that can aggravate discomfort during pregnancy is Hernia Nucleus Pulposus (HNP), which may cause neck pain, lower back pain, muscle tension, sleep disturbances, anxiety, and limitations in daily activities. Conservative and non-pharmacological management is recommended during pregnancy to minimize risks to the fetus. This study aims to determine the effectiveness of prenatal yoga in reducing discomfort among third trimester pregnant women with Hernia Nucleus Pulposus (HNP). The method used was a descriptive case study approach conducted on Ny. R, a 27-year-old G1P0A0 woman in the third trimester of pregnancy who experienced pain from the neck to the lumbar spine due to HNP. Midwifery complementary care in the form of prenatal yoga was provided twice a week for four weeks. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and pain assessment using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed that prenatal yoga effectively reduced pain intensity, muscle tension, sleep disturbances, and anxiety experienced by Ny. R. Prenatal yoga also improved posture, body flexibility, relaxation, and comfort during daily activities. These findings are consistent with previous studies showing that prenatal yoga is beneficial in reducing pregnancy discomfort and improving maternal well-being. Therefore, prenatal yoga can be recommended as a safe complementary midwifery intervention to reduce discomfort in third trimester pregnant women with HNP.</i> |
| <i>Keywords: Prenatal Yoga, Third Trimester Pregnancy, Hernia Nucleus Pulposus, Pregnancy Discomfort, Low Back Pain</i><br><br>Kata Kunci: Prenatal Yoga, Trimester III, Hernia Nukleus Pulposus, Ketidaknyamanan Kehamilan, Nyeri Punggung | <b>Abstrak</b><br>Kehamilan trimester III sering menimbulkan ketidaknyamanan fisik dan psikologis akibat perubahan anatomis, hormonal, dan muskuloskeletal. Salah satu kondisi yang dapat memperberat ketidaknyamanan selama kehamilan adalah Hernia Nukleus Pulposus (HNP), yang dapat menyebabkan nyeri leher, nyeri punggung bawah, ketegangan otot, gangguan tidur, kecemasan, dan keterbatasan aktivitas sehari-hari.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Penatalaksanaan konservatif dan nonfarmakologis lebih direkomendasikan selama kehamilan untuk meminimalkan risiko terhadap janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dalam mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dengan Hernia Nukleus Pulposus (HNP). Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada Ny. R usia 27 tahun G1P0A0 hamil trimester III yang mengalami nyeri dari leher hingga tulang belakang bagian bawah akibat HNP. Asuhan kebidanan komplementer berupa prenatal yoga diberikan sebanyak dua kali dalam seminggu selama empat minggu. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan intensitas nyeri, ketegangan otot, gangguan tidur, dan kecemasan yang dialami Ny. R. Prenatal yoga juga membantu memperbaiki postur tubuh, meningkatkan fleksibilitas, relaksasi, dan kenyamanan dalam beraktivitas sehari-hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa prenatal yoga bermanfaat dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Dengan demikian, prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai intervensi kebidanan komplementer yang aman untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dengan HNP.

---

### **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Pada trimester III, pertumbuhan janin yang semakin besar menyebabkan perubahan postur tubuh dan peningkatan tekanan pada sistem muskuloskeletal sehingga menimbulkan berbagai ketidaknyamanan seperti nyeri punggung bawah, kram kaki, gangguan tidur, kelelahan, dan kecemasan. Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil trimester III.

Nyeri punggung selama kehamilan dipengaruhi oleh perubahan pusat gravitasi tubuh, peningkatan berat badan, dan peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan ligament dan sendi menjadi lebih longgar (Hatijar, 2020). Kondisi tersebut dapat memperberat keluhan pada ibu hamil dengan Hernia Nukleus Pulposus (HNP). HNP merupakan keadaan keluarnya nukleus pulposus dari discus intervertebralis yang menekan saraf spinal sehingga menyebabkan nyeri punggung bawah, nyeri menjalar ke tungkai, keterbatasan gerak, serta gangguan aktivitas sehari-hari (Chan et al., 2024; Yoseph et al., 2025)

Chan et al., (2024) menjelaskan bahwa kehamilan tidak secara langsung meningkatkan risiko herniasi diskus, namun perubahan mekanik selama kehamilan dapat meningkatkan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil dengan HNP. Selain itu, nyeri punggung pada kehamilan sering muncul mulai usia kehamilan 25 minggu akibat peningkatan tekanan pada vertebra lumbal dan perubahan muskuloskeletal selama kehamilan. Penatalaksanaan konservatif lebih direkomendasikan selama kehamilan apabila tidak ditemukan tanda bahaya neurologis seperti gangguan kandung kemih dan kelemahan ekstremitas.

Ny. R usia 27 tahun G1P0A0 hamil trimester III datang dengan keluhan nyeri mulai dari leher hingga tulang belakang bagian bawah yang semakin meningkat saat berdiri lama, berjalan, dan saat tidur. Ibu mengeluh sulit tidur, cepat lelah, sulit beraktivitas, dan merasa cemas terhadap kondisi kehamilannya. Berdasarkan hasil pemeriksaan dan riwayat kesehatan, ibu diketahui mengalami Hernia Nukleus Pulposus (HNP).

Pada trimester III, pembesaran uterus menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan sehingga meningkatkan tekanan pada daerah lumbal. Selain itu, peningkatan hormon relaksin menyebabkan stabilitas sendi dan ligament menurun sehingga keluhan nyeri semakin berat. Kondisi tersebut menyebabkan otot punggung bekerja lebih keras untuk mempertahankan keseimbangan tubuh sehingga memicu spasme otot dan nyeri berkepanjangan (Cholifah & Rinata, 2018).

Sebagai bidan, penulis memberikan asuhan kebidanan komplementer berupa prenatal yoga untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan yang dialami Ny. R. Prenatal yoga merupakan latihan fisik yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan, peregangan, relaksasi, dan meditasi yang telah dimodifikasi sesuai kondisi ibu hamil. Ernawati et al., (2024) menjelaskan bahwa prenatal yoga membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki postur, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil.

Penelitian Nujulah (2025) menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung, kram kaki, gangguan tidur, dan kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III dengan nilai p-value 0,000. Selain itu, penelitian Yuliana et al., (2025) menunjukkan bahwa prenatal yoga mampu menurunkan ketidaknyamanan trimester III terutama nyeri punggung dari 56% menjadi 8% setelah dilakukan intervensi selama empat minggu. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan asuhan kebidanan komplementer melalui prenatal yoga untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dalam mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dengan Hernia Nukleus Pulposus (HNP).

## Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan kebidanan komplementer. Penelitian dilakukan pada Ny. R usia 27 tahun G1P0A0 hamil trimester III yang mengalami Hernia Nukleus Pulposus (HNP) dengan keluhan nyeri mulai dari leher hingga tulang belakang bagian bawah, sulit tidur, cepat lelah, dan keterbatasan aktivitas sehari-hari. Penelitian dilaksanakan di praktik pelayanan kebidanan pada 31 Maret sampai 25 April. Peneliti berperan langsung sebagai bidan yang memberikan asuhan kebidanan komplementer berupa prenatal yoga kepada Ny. R untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi perkembangan kondisi ibu sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Pengkajian nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang 0–10. Selain itu, peneliti juga menilai perubahan kualitas tidur, tingkat kenyamanan aktivitas, kelenturan tubuh, dan tingkat relaksasi ibu selama mengikuti prenatal yoga. Intervensi prenatal yoga diberikan sebanyak dua kali dalam seminggu selama empat minggu dengan durasi  $\pm 30$ –45 menit setiap sesi. Gerakan prenatal yoga yang diberikan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil trimester III dengan HNP dan difokuskan pada latihan pernapasan (pranayama), peregangan otot leher dan punggung, relaksasi, pelvic exercise, latihan postur tubuh, serta penguatan otot panggul dan tulang belakang. Gerakan yang memberikan tekanan berlebihan pada daerah lumbal dihindari untuk mencegah peningkatan nyeri akibat HNP. Selama pelaksanaan prenatal yoga, kondisi ibu dipantau secara berkala untuk memastikan keamanan dan kenyamanan ibu maupun janin. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi ibu sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga. Peneliti menilai efektivitas prenatal yoga berdasarkan penurunan intensitas nyeri, peningkatan

kualitas tidur, penurunan ketegangan otot, peningkatan kenyamanan aktivitas sehari-hari, serta respons subjektif ibu terhadap terapi yang diberikan

### Hasil dan Pembahasan

Hasil pengkajian awal pada Ny. R menunjukkan bahwa ibu mengalami nyeri dari daerah leher hingga punggung bawah dengan skala nyeri 7 dari 10 berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS). Pada skala tersebut, angka 0 menunjukkan tidak ada nyeri, sedangkan angka 10 menunjukkan nyeri sangat berat yang tidak tertahankan. Nilai NRS 7 yang dialami Ny. R termasuk dalam kategori nyeri berat terkontrol, di mana ibu masih dapat berkomunikasi namun mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari, sulit tidur, cepat lelah, dan merasa tidak nyaman saat berdiri maupun berjalan dalam waktu lama.

Keluhan yang dialami Ny. R sesuai dengan teori Chan et al., (2024) yang menjelaskan bahwa perubahan pusat gravitasi tubuh dan peningkatan hormon relaksin selama kehamilan menyebabkan peningkatan tekanan pada tulang belakang sehingga memperberat nyeri pada ibu hamil dengan HNP. Selain itu, perubahan postur tubuh pada trimester III menyebabkan otot punggung bekerja lebih berat sehingga menimbulkan ketegangan otot dan spasme pada daerah leher hingga lumbal.

Prenatal yoga diberikan sebanyak dua kali dalam seminggu selama empat minggu dengan fokus latihan pernapasan, peregangan otot punggung dan leher, relaksasi, serta latihan postur tubuh. Gerakan dilakukan secara perlahan dan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dengan HNP agar tidak meningkatkan tekanan pada vertebra lumbal.

Tabel 1 Hasil Penilaian Skala Nyeri (NRS) Sebelum dan sesudah Prenatal Yoga pada Ny. R

| Pengukuran                        | Nilai NRS |
|-----------------------------------|-----------|
| Sebelum Prenatal Yoga             | 7         |
| Sesudah prenatal Yoga Minggu ke-4 | 3         |

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), terjadi penurunan skala nyeri dari 7 (nyeri berat terkontrol) menjadi 3 (nyeri ringan) setelah diberikan prenatal yoga selama empat minggu. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif membantu mengurangi nyeri yang dialami Ny. R.

Selain pengukuran awal dan akhir, evaluasi nyeri juga dilakukan setiap minggu untuk melihat perkembangan kondisi ibu selama mengikuti prenatal yoga.

Tabel 2 Perkembangan Skala Nyeri (NRS) Ny.R selama Pemberian Prenatal Yoga

| No | Minggu Intervensi | Nilai NRS Sebelum Yoga | Nilai NRS Sesudah Yoga |
|----|-------------------|------------------------|------------------------|
| 1  | Minggu I          | 7                      | 6                      |
| 2  | Minggu II         | 6                      | 5                      |
| 3  | Minggu III        | 5                      | 4                      |
| 4  | Minggu IV         | 4                      | 3                      |

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri secara bertahap pada Ny. R setelah dilakukan prenatal yoga secara rutin selama empat minggu. Penurunan nyeri menunjukkan bahwa latihan prenatal yoga membantu memperbaiki kenyamanan fisik ibu hamil dengan HNP. Setelah dilakukan prenatal yoga secara rutin, Ny. R menyampaikan bahwa nyeri yang dirasakan mulai berkurang. Pada akhir minggu keempat, ibu mengungkapkan bahwa tubuh terasa lebih rileks, tidur lebih nyaman, dan aktivitas sehari-hari menjadi lebih ringan dibandingkan sebelum diberikan prenatal yoga. Penurunan intensitas nyeri tersebut terjadi karena gerakan peregangan pada prenatal yoga membantu mengurangi ketegangan otot di daerah leher, bahu, dan punggung sehingga

tekanan pada saraf spinal berkurang. Selain itu, latihan pernapasan (pranayama) membantu meningkatkan oksigenasi jaringan dan memberikan efek relaksasi sehingga persepsi nyeri menurun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nujulah (2025) yang menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung, kram kaki, gangguan tidur, dan kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III dengan nilai p-value 0,000. Penelitian Yuliana et al., (2025) juga menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif mengurangi ketidaknyamanan trimester III terutama nyeri punggung setelah dilakukan intervensi selama empat minggu.

Selain menurunkan nyeri, prenatal yoga juga membantu memperbaiki fleksibilitas dan postur tubuh Ny. R. Postur tubuh yang lebih baik dapat mengurangi tekanan pada discus intervertebralis lumbal sehingga membantu mengurangi ketidaknyamanan akibat HNP. Hal ini sejalan dengan Ningsih et al., (2022) bahwa penerapan prenatal yoga pada ibu hamil dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh dan memperbaiki postur ibu. Chan et al., (2024) dalam systematic review juga menjelaskan bahwa penatalaksanaan konservatif seperti fisioterapi dan latihan fisik lebih direkomendasikan pada ibu hamil dengan HNP selama tidak ditemukan tanda bahaya neurologis. Prenatal yoga dapat menjadi salah satu terapi konservatif yang aman dan efektif apabila dilakukan sesuai kondisi ibu hamil dan dalam pengawasan tenaga kesehatan.

Selain manfaat fisik, prenatal yoga juga memberikan manfaat psikologis pada Ny. R. Setelah mengikuti prenatal yoga secara rutin, ibu terlihat lebih tenang, rileks, dan kecemasan berkurang. Teknik relaksasi dan meditasi membantu ibu mengontrol pernapasan dan meningkatkan kenyamanan emosional selama kehamilan. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif sebagai asuhan kebidanan komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dengan Hernia Nukleus Pulposus (HNP).

### **Simpulan dan Saran**

Prenatal yoga efektif sebagai terapi nonfarmakologis dan asuhan kebidanan komplementer dalam mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dengan Hernia Nukleus Pulposus (HNP). Pemberian prenatal yoga pada Ny. R terbukti membantu menurunkan nyeri leher dan punggung, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan relaksasi, serta meningkatkan kenyamanan aktivitas sehari-hari. Prenatal yoga dapat dijadikan salah satu intervensi kebidanan komplementer yang aman pada ibu hamil dengan HNP apabila dilakukan sesuai kondisi ibu dan di bawah pengawasan tenaga kesehatan.

Bidan diharapkan dapat memberikan edukasi dan pendampingan prenatal yoga kepada ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan muskuloskeletal sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih peneliti tujuan kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Pembimbing Akademik, dan Ny. R yang telah bersedia menjadi audiens dalam Asuhan kebidanan ini.

### **Daftar Pustaka**

- Chan, N. Y., Le, M., Reinecker, S., Prince, M., & Murphy, G. T. (2024). Lumbar disk herniation in pregnancy: its incidence, presentation and management: a systematic review. *Journal of Spine Surgery*, 10(2), 274–285. <https://doi.org/10.21037/jss-24-3>
- Cholifah, S. , & Rinata, E. (2018). *Buku Ajar Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan*. UMSIDA PRESS.

- Ernawati, W., Hanung, A., Dewi, R., Kader Bangsa, U., & Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo, S. (2024). *Manfaat Prenatal Yoga Untuk Ibu Hamil*.
- Hatijar. (2020). *Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan*. . CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Ningsih, S. A., Afrika, E., & Riski, M. (2022). Hubungan Prenatal Yoga, Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 775. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.1858>
- Nujulah, L. (2025). Effectiveness of Prenatal Yoga on Pregnancy Discomfort in Pregnant Women in the II and III Terms. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 11(1), 72–81. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v11i1.1721>
- Yoseph, E. T., Taiwo, R., Kiapour, A., Touponse, G., Massaad, E., Theologitis, M., Wu, J. Y., Williamson, T., & Zygourakis, C. C. (2025). Pregnancy-Related Spinal Biomechanics: A Review of Low Back Pain and Degenerative Spine Disease. *Bioengineering*, 12(8), 858. <https://doi.org/10.3390/bioengineering12080858>
- Yuliana, A., Farida, S., & Nugroho, V. G. (2025). Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Keluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 215–221. <https://doi.org/10.47701/jbar2n91>