



Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Prenatal Yoga dalam Mengurangi Nyeri Punggung di Jakarta Timur

Nur Fitri Ayu Pertiwi¹, Endah Dian Marlina², Raudhatul Munawarah³
^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta III
Email: ayu.fitri08@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.55541/emj.v9i1.420>

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Prenatal yoga menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi keluhan tersebut, namun pengetahuan ibu hamil tentang manfaatnya masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang manfaat prenatal yoga untuk penurunan nyeri punggung. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 43 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup dan dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup (55,8%), diikuti kategori kurang (34,9%), dan baik (9,3%). Disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga masih perlu ditingkatkan. Tenaga kesehatan diharapkan lebih aktif memberikan edukasi melalui berbagai media dan kegiatan kelas ibu hamil.

Kata Kunci: nyeri punggung, ibu hamil, prenatal yoga

ABSTRAC

Lower back pain is a common complaint among third-trimester pregnant women due to physiological changes during pregnancy. Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention that can help reduce this complaint; however, pregnant women's knowledge about its benefits remains limited. This study aims to describe the knowledge level of third-trimester pregnant women regarding the benefits of prenatal yoga for reducing back pain. This study utilized a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 43 respondents selected using a total sampling technique. Data were collected using a closed questionnaire and analyzed using univariate analysis. The results showed that the majority of respondents had a fair level of knowledge (55.8%), followed by poor (34.9%), and good (9.3%). It is concluded that pregnant women's knowledge regarding the benefits of prenatal yoga still needs to be improved. Healthcare workers are expected to be more active in providing education through various media and prenatal classes.

Keywords: back pain, pregnant women, prenatal yoga

LATAR BELAKANG

Nyeri punggung bawah (low back pain) merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III. Secara nasional, prevalensi kejadian nyeri

punggung pada kehamilan dilaporkan berkisar antara 60–80% (8,2). Kondisi ini terjadi sebagai akibat dari berbagai perubahan fisiologis selama kehamilan, seperti peningkatan kadar hormon relaksin yang menyebabkan pelonggaran ligamen, penambahan

berat badan, serta perubahan pusat gravitasi tubuh yang memengaruhi postur ibu hamil (6).

Selain faktor fisiologis, perubahan biomekanik tubuh juga berkontribusi terhadap munculnya nyeri punggung, di mana beban yang bertumpu pada tulang belakang bagian bawah semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil, menurunkan kualitas tidur, serta meningkatkan stres dan kecemasan yang berpotensi berdampak pada proses persalinan (3; 4). Bahkan, dalam beberapa kasus, nyeri yang berkepanjangan dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu melalui respons emosional terhadap impuls nyeri (10).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah melalui intervensi nonfarmakologis, seperti prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan bentuk latihan fisik yang menggabungkan gerakan tubuh, teknik pernapasan, serta relaksasi yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, serta membantu mengurangi ketegangan pada otot punggung (5,1). Selain itu, prenatal yoga juga diketahui memiliki manfaat lain, seperti meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, serta mempersiapkan ibu secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan (Heriyanti et al., 2024; 4).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III secara

spesifik sangat dipengaruhi oleh peningkatan pelepasan hormon relaksin yang berfungsi mengendurkan ligamen panggul sebagai persiapan jalan lahir. Proses ini berjalan beriringan dengan peningkatan massa janin yang secara langsung memicu pergeseran pusat gravitasi (*center of gravity*) tubuh ibu ke arah depan. Hal ini memaksa tulang belakang bagian bawah untuk menahan beban yang jauh lebih berat seiring bertambahnya usia kehamilan, sehingga memicu kelelahan pada otot penyangga punggung dan menyebabkan timbulnya rasa nyeri.

Dampak dari nyeri punggung yang tidak tertangani dengan baik tidak hanya dirasakan secara fisik, melainkan juga berimbas secara signifikan pada kondisi psikologis ibu menjelang persalinan. Keluhan nyeri yang terjadi secara terus-menerus dapat memicu respons emosional yang berlebihan akibat hantaran impuls nyeri pada sistem saraf, yang kemudian bermanifestasi menjadi tingkat stres dan kecemasan yang tinggi. Kondisi psikologis yang terganggu ini pada akhirnya akan sangat menurunkan kualitas tidur serta membatasi aktivitas sehari-hari yang krusial bagi ibu hamil untuk menjaga staminanya.

Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis seperti prenatal yoga menjadi sangat esensial karena menawarkan penyelesaian masalah yang dirancang dan disesuaikan khusus untuk kondisi ibu hamil. Rangkaian postur (*asana*) dalam prenatal yoga terbukti secara efektif mampu memperbaiki postur tubuh, meregangkan ligamen yang kaku, dan membantu mengurangi

ketegangan pada area otot punggung bawah sehingga skala nyeri dapat menurun. Di samping itu, kombinasi teknik pernapasan dan relaksasi dalam prenatal yoga juga sangat bermanfaat untuk menstabilkan emosi, mengurangi kecemasan, serta mempersiapkan ibu baik secara fisik maupun mental dalam menghadapi proses persalinan.

Meskipun manfaat prenatal yoga telah banyak dibuktikan, pada kenyataannya masih terdapat ibu hamil yang belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai pentingnya latihan ini. Kurangnya informasi, keterbatasan akses terhadap program prenatal yoga, serta rendahnya motivasi dan persepsi ibu hamil terhadap manfaatnya menjadi faktor yang memengaruhi tingkat pemahaman tersebut (8,11). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai alternatif penanganan nyeri punggung secara nonfarmakologis.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Sri Kumala Fatimah, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami keluhan nyeri punggung, namun belum memahami manfaat prenatal yoga sebagai salah satu upaya untuk mengatasinya. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara masalah kesehatan yang dialami dengan pengetahuan yang dimiliki ibu hamil. (3)

Oleh karena itu, penting untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai manfaat prenatal yoga dalam menurunkan nyeri

punggung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam merancang intervensi edukatif yang tepat guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya prenatal yoga (Nur et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2025 di TPMB Sri Kumala Fatimah, Jakarta Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan antenatal care. Sampel penelitian berjumlah 43 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan keakuratan dan konsistensi instrumen penelitian (9). Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden.

HASIL

Analisis karakteristik responden dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai profil ibu hamil trimester III yang menjadi subjek penelitian, yang meliputi variabel usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, dan paritas.

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada kategori usia muda, yaitu sebanyak 36 orang (83,7%),

sedangkan responden dengan usia lebih tua berjumlah 7 orang (16,3%).

Ditinjau dari status pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu hamil yang bekerja sebanyak 28 orang (65,1%), sementara responden yang tidak bekerja sebanyak 15 orang (34,9%).

Aspek tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 28 orang (65,1%), diikuti oleh pendidikan perguruan tinggi sebanyak 13 orang (30,2%), dan sebagian kecil berpendidikan SMP sebanyak 2 orang (4,7%), serta tidak terdapat responden dengan tingkat pendidikan SD. Sementara itu, berdasarkan paritas, mayoritas

responden merupakan multigravida yaitu sebanyak 31 orang (72,1%), sedangkan primigravida sebanyak 12 orang (27,9%).

Distribusi tingkat pengetahuan responden mengenai manfaat prenatal yoga untuk penurunan nyeri punggung menunjukkan variasi pada setiap kategori. Penilaian tingkat pengetahuan dibagi menjadi tiga kategori, yaitu baik, cukup, dan kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup seperti yang tersaji dalam tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Manfaat Prenatal Yoga untuk Penurunan Nyeri Punggung

Karakteristik Ibu Hamil	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Pengetahuan Baik	4	9.3
Cukup	24	55.8
Kurang	15	34.9

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 24 orang (55,8%), diikuti oleh kategori kurang sebanyak 15 orang (34,9%), dan hanya sebagian kecil yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 4 orang (9,3%).

Sebagian besar responden pada kategori cukup umumnya telah mengetahui bahwa prenatal yoga dapat membantu meredakan nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki postur, serta memberikan efek relaksasi. Namun demikian, pemahaman mereka masih

terbatas, terutama terkait jenis gerakan yang dianjurkan, waktu pelaksanaan yang tepat, serta kondisi yang menjadi kontraindikasi dalam melakukan prenatal yoga. Beberapa responden juga menyatakan pernah mendengar tentang prenatal yoga, tetapi belum pernah mempraktikkannya karena keterbatasan informasi atau tidak tersedianya fasilitas di lingkungan tempat tinggal.

Responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik umumnya memperoleh informasi dari tenaga kesehatan, seperti bidan, media sosial, maupun

pengalaman mengikuti kelas ibu hamil. Sebaliknya, responden dengan tingkat pengetahuan kurang cenderung belum pernah mendapatkan informasi mengenai prenatal yoga, baik melalui pelayanan kesehatan maupun media lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa penyebaran informasi terkait prenatal yoga masih belum merata dan sangat dipengaruhi oleh ketersediaan program edukasi di suatu wilayah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup mengenai manfaat prenatal yoga untuk penurunan nyeri punggung. Hal ini menunjukkan bahwa responden telah memiliki pemahaman dasar, namun belum mendalam, terutama terkait teknik pelaksanaan, waktu yang tepat, dan kontraindikasi prenatal yoga. Tingkat pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, seperti usia reproduktif sehat dan tingkat pendidikan menengah, yang memungkinkan penerimaan informasi cukup baik, meskipun belum optimal (11).

Selain itu, mayoritas responden merupakan multigravida yang memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Pengalaman ini dapat membantu ibu dalam mengenali keluhan selama kehamilan, termasuk nyeri punggung, namun tidak selalu diikuti dengan pengetahuan yang tepat tanpa adanya dukungan informasi dari tenaga kesehatan (8).

Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman saja belum cukup untuk meningkatkan pemahaman

secara komprehensif. Prenatal yoga telah terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, melalui peningkatan fleksibilitas otot, perbaikan postur, dan efek relaksasi (5,1).

Selain itu, manfaat lain seperti peningkatan kualitas tidur dan penurunan kecemasan juga mendukung kesehatan ibu secara keseluruhan (3, 4).

Namun, masih ditemukannya responden dengan pengetahuan kurang menunjukkan bahwa akses informasi dan ketersediaan program prenatal yoga masih terbatas (8,11).

Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan, khususnya bidan, sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi yang terstruktur, baik melalui konseling langsung, media informasi, maupun kegiatan kelas ibu hamil. Dengan peningkatan edukasi yang merata, diharapkan ibu hamil dapat lebih memahami dan memanfaatkan prenatal yoga sebagai upaya efektif dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan (Nur et al., 2020).

Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan ibu hamil berada pada kategori "cukup" mengindikasikan adanya pemahaman yang masih bersifat dasar dan belum mendalam, terutama terkait teknik pelaksanaan, waktu yang dianjurkan, serta kontraindikasi dari prenatal yoga. Ibu hamil yang berpendidikan menengah hingga tinggi umumnya mampu menyerap informasi kesehatan dasar dengan baik, namun hal ini belum

menjamin terbentuknya pengetahuan aplikatif yang optimal tanpa adanya panduan yang terarah. Kurangnya pemahaman komprehensif ini sering kali membuat ibu hamil ragu untuk mempraktikkan yoga, ditambah dengan keterbatasan informasi terkait jenis gerakan mana yang aman dilakukan secara mandiri.

Selain faktor latar belakang pendidikan, pengalaman kehamilan (paritas) juga turut berkontribusi dalam membentuk persepsi ibu. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah multigravida yang tentu sudah memiliki pengalaman menghadapi keluhan nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya. Meskipun pengalaman tersebut membantu ibu untuk lebih cepat mengenali keluhan fisik, hal ini tidak selalu berbanding lurus dengan tingginya pengetahuan mereka mengenai penanganan nonfarmakologis yang tepat jika tidak dibarengi dengan paparan informasi dari tenaga kesehatan. Terbatasnya ketersediaan program dan minimnya motivasi ibu hamil dalam mengakses kelas prenatal yoga semakin memperlebar kesenjangan pengetahuan ini. (7)

Mengingat besarnya manfaat prenatal yoga dalam mendukung kesehatan ibu secara keseluruhan—mulai dari meningkatkan kualitas tidur hingga menurunkan tingkat kecemasan—diperlukan intervensi proaktif dari penyedia layanan kesehatan dasar. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan tidak sekadar menjadikan edukasi prenatal yoga sebagai informasi selingan, melainkan mengintegrasikannya secara terstruktur melalui

konseling rutin dan praktik langsung dalam kegiatan kelas ibu hamil. Melalui peningkatan intensitas dan pemerataan edukasi ini, diharapkan ibu hamil tidak hanya mengetahui, tetapi juga benar-benar memahami dan mampu memanfaatkan prenatal yoga sebagai upaya yang efektif dan aman dalam manajemen nyeri punggung selama kehamilan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup mengenai manfaat prenatal yoga untuk penurunan nyeri punggung, yang menunjukkan bahwa pemahaman dasar sudah dimiliki namun belum optimal.

Keterbatasan pengetahuan ini terutama berkaitan dengan kurangnya informasi yang komprehensif mengenai teknik, waktu pelaksanaan, dan keamanan prenatal yoga.

Oleh karena itu, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan, meningkatkan peran dalam memberikan edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan melalui konseling, media informasi.

Serta kegiatan kelas ibu hamil, sehingga pengetahuan dan pemanfaatan prenatal yoga oleh ibu hamil dapat meningkat secara optimal sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amphalaza AAA. Pengaruh Senam Hamil terhadap

- Penurunan Skala Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Semarang Medical Center (SMC) Telogorejo Semarang. *Jurnal Unnes*. 2019;1.
2. Dewi Rosita S, Purbanova R, Siswanto D. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *STIK Mitra Husada Karanganyar*.
 3. Heriyanti SW, Adnani QES, Rohmah S, Fatimah S. Effect of Prenatal Yoga on Back Pain and Sleep Quality in Pregnant Women: A Scoping Review. *Jurnal Bidan Cerdas*. 2024;6(2):66–81.
 4. Hidayati U. A Systematic Review: Pregnancy Exercise for Pregnancy Moment and Birth Preparation. *Placenta Jurnal Ilmu Kesehatan dan Aplikasi*. 2019;7(2).
 5. Imannura PSU, Mariana A. Effectiveness of 3 Prenatal Yoga Poses to Reduce Back Pain in Pregnant Women Trimester III at BPM Midwife Susi Grogol Sukoharjo. *Journal of Quality Public Health*. 2025;8(1).
 6. Jurusan Kebidanan R, Kesehatan Kemenkes Palu P. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*. 2018;9.
 7. Nur I, Bitara W, Pratiwi W, Rohmini S, Pranoto HH. Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan. Universitas Ngudi Waluyo. 2020;2.
 8. Nurhayati B, Simanjuntak F, Karo Mb. Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal*. 2019;1(3).
 9. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta; 2019.
 10. Suwondo J, Santoso D, Wijaya R, et al. Hubungan antara Impuls Nyeri pada Traktus Paleospinothalamus dan Respon Emosional. *Jurnal Neurologi Indonesia*. 2017;14(2):123–130.
 11. Wulandari IA, Wayan N, Parwati M. Perbedaan Motivasi dan Persepsi Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas yang Menyediakan dan Tidak Menyediakan Program Prenatal Yoga. *CHMK Midwifery Scientific Journal*. 2023;3.