



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 5518-5525

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Keluhan Nyeri Punggung dan Pinggang pada Ibu Hamil

Ni Wayan Sulasmin, Ni Made Dwi Purnamayanti

Kebidanan, Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Denpasar

amiensulasmin3@gmail.com, dwipurnamayanti@poltekkes-denpasar.ac.id

Abstrak

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil. Salah satu keluhan yang paling sering dialami terutama pada trimester II dan III adalah nyeri punggung dan pinggang akibat perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, peregangan ligamen, dan perubahan hormonal selama kehamilan. Keluhan tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kenyamanan ibu hamil. Salah satu penanganan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung dan pinggang adalah prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung dan pinggang pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan pendekatan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Sumber data diperoleh dari 15 artikel ilmiah yang relevan mengenai prenatal yoga dan nyeri punggung serta pinggang pada ibu hamil. Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan secara sistematis. Data dianalisis secara naratif deskriptif dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan metode, populasi, dan hasil intervensi prenatal yoga terhadap penurunan nyeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung dan pinggang pada ibu hamil trimester II dan III. Sebagian besar penelitian menunjukkan nilai signifikansi $p\text{-value} < 0,05$ yang menandakan adanya pengaruh yang bermakna setelah dilakukan intervensi prenatal yoga. Selain menurunkan nyeri, prenatal yoga juga membantu meningkatkan relaksasi, kualitas tidur, kenyamanan, serta menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Dengan demikian, prenatal yoga dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk membantu meningkatkan kesejahteraan ibu selama masa kehamilan.

Kata kunci: Prenatal Yoga, Nyeri Punggung, Nyeri Pinggang, Ibu Hamil.

1. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan pada tubuh ibu, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil adalah nyeri punggung dan pinggang. Keluhan ini terjadi akibat perubahan postur tubuh, peregangan ligamen, peningkatan berat badan, serta perubahan hormonal yang menyebabkan otot dan sendi menjadi lebih longgar. Nyeri punggung dan pinggang pada ibu hamil dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, hingga kondisi psikologis ibu apabila tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang tepat untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama masa kehamilan.[1]

Menurut data dan hasil penelitian kebidanan tahun 2025, sebagian besar ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung dan pinggang terutama pada usia kehamilan trimester akhir. Keluhan tersebut dipengaruhi oleh usia kehamilan, aktivitas fisik yang berlebihan, posisi tubuh yang kurang baik, serta kurangnya olahraga selama kehamilan. Selain menimbulkan rasa tidak nyaman, nyeri punggung yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan gangguan tidur pada ibu hamil. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin apabila tidak segera diatasi. Oleh sebab itu, pelayanan antenatal care tidak hanya berfokus pada pemeriksaan fisik dan deteksi komplikasi, tetapi juga perlu memperhatikan kenyamanan dan kualitas hidup ibu selama kehamilan.[2]

Upaya penanganan nyeri punggung dan pinggang pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, penanganan nonfarmakologis lebih banyak dipilih karena

dianggap lebih aman, mudah dilakukan, serta memiliki risiko efek samping yang lebih kecil bagi ibu maupun janin. Salah satu metode nonfarmakologis yang saat ini banyak diterapkan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan mengombinasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, peregangan, relaksasi, dan meditasi. Latihan ini disesuaikan dengan kondisi kehamilan sehingga aman dilakukan pada berbagai trimester dengan pengawasan yang tepat.

Prenatal yoga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil. Gerakan peregangan dalam prenatal yoga membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, memperbaiki postur tubuh, serta menjaga keseimbangan tubuh selama masa kehamilan. Selain itu, latihan ini juga membantu memperkuat otot panggul, punggung, dan perut yang berperan penting dalam menopang perubahan berat badan selama kehamilan. Teknik pernapasan yang dilakukan secara teratur dapat membantu ibu menjadi lebih rileks, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur. Kondisi tubuh dan pikiran yang lebih tenang juga membantu ibu mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan secara fisik maupun mental.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam membantu mengurangi nyeri punggung dan pinggang pada ibu hamil. Latihan peregangan dan relaksasi mampu mengurangi ketegangan otot pada area punggung bawah sehingga intensitas nyeri berkurang secara bertahap. Selain itu, aktivitas fisik ringan melalui prenatal yoga juga membantu melancarkan sirkulasi darah dan meningkatkan kenyamanan tubuh. Dengan berkurangnya keluhan nyeri, ibu hamil dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih nyaman, lebih aktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, prenatal yoga dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung kesejahteraan dan kesehatan ibu hamil secara menyeluruh.[3]

2. Metode Penelitian

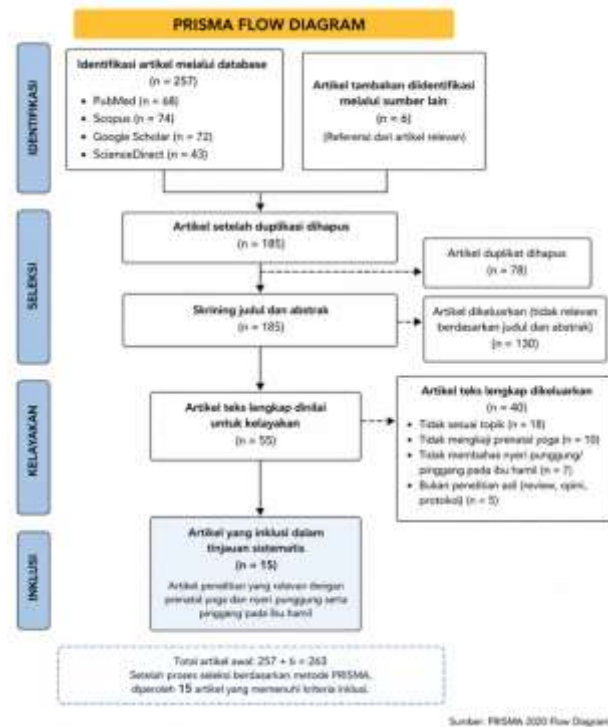
Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan pendekatan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) sebagai kerangka utama dalam melakukan identifikasi, seleksi, dan analisis artikel secara sistematis. Metode ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif terhadap hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan prenatal yoga dan nyeri punggung serta pinggang pada ibu hamil. Sumber data diperoleh dari 15 artikel penelitian yang relevan dengan topik yang dikaji. Artikel yang digunakan berasal dari berbagai jurnal ilmiah yang telah dipublikasikan dalam rentang waktu tertentu. Penggunaan pendekatan PRISMA membantu memastikan proses seleksi artikel dilakukan secara transparan dan terstruktur. Selain itu, metode ini juga meminimalkan bias dalam pemilihan data penelitian. Dengan demikian, hasil kajian menjadi lebih valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.[4]

Kriteria inklusi dalam penelitian ini ditetapkan untuk memastikan bahwa artikel yang dianalisis sesuai dengan fokus penelitian. Adapun kriteria tersebut meliputi penelitian yang membahas intervensi prenatal yoga pada ibu hamil. Selain itu, artikel harus berfokus pada keluhan nyeri punggung dan atau nyeri pinggang sebagai variabel utama. Subjek penelitian yang digunakan adalah ibu hamil trimester II dan trimester III. Jenis penelitian yang dimasukkan mencakup kuantitatif, kualitatif, quasi eksperimen, maupun literature review. Artikel yang dipilih juga harus memiliki keterkaitan yang jelas dengan tujuan penelitian. Dengan adanya kriteria ini, diharapkan data yang dianalisis memiliki relevansi yang tinggi.

Sementara itu, kriteria eksklusi dalam penelitian ini digunakan untuk menyaring artikel yang tidak memenuhi syarat analisis. Artikel yang tidak membahas intervensi prenatal yoga secara spesifik tidak dimasukkan dalam kajian. Selain itu, artikel yang tidak mengukur nyeri punggung atau pinggang secara jelas juga dikeluarkan dari analisis. Hal ini dilakukan untuk menjaga konsistensi dan fokus penelitian terhadap variabel yang diteliti. Dengan demikian, hanya artikel yang benar-benar relevan yang digunakan dalam proses sintesis data. Proses ini penting untuk memastikan kualitas hasil kajian tetap terjaga. Oleh karena itu, seleksi artikel dilakukan secara ketat dan sistematis.[5]

Data dari setiap jurnal dianalisis secara naratif deskriptif dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan metode, populasi, serta hasil pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri. Proses analisis ini dilakukan untuk melihat pola umum dari seluruh penelitian yang telah dikaji. Setelah itu, dilakukan sintesis untuk menarik kesimpulan secara keseluruhan dari 15 jurnal yang dianalisis. Hasil sintesis digunakan untuk menggambarkan efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung dan pinggang pada ibu hamil. Pendekatan ini

memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih luas dan mendalam. Dengan demikian, hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan terstruktur. Kesimpulan akhir diperoleh berdasarkan analisis menyeluruh dari seluruh artikel yang telah dipilih.



Gambar 1. Alur Prisma

Tabel 1. Perangkat Lunak dan Perangkat Keras Pendukung

No	Judul Penelitian	Penulis & Tahun	Metode Penelitian	Fokus/Objek	Hasil Penelitian
1	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	Desi Trisiani, 2025	Eksperimen pretest-posttest, paired t-test	Ibu hamil TM III	Nyeri menurun signifikan (p=0,000)
2	Pengurangan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III dengan Smile Prenatal Yoga	Riska Faraswati, 2024	Studi kualitatif, studi kasus	Ibu hamil TM III	Nyeri berkurang setelah yoga rutin
3	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	Melicha Kristine Simanjuntak, 2022	Quasi eksperimen pre-post	Ibu hamil TM III	Ada pengaruh signifikan prenatal yoga
4	Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III	Riski Febriana Dewi, 2025	Pengabdian masyarakat pre-post	Ibu hamil TM III	Nyeri turun dari sedang/berat ke ringan
5	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	Abela Mayunita, 2024	Eksperimen, Wilcoxon	Ibu hamil TM III	p=0,000 menunjukkan efektif
6	Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III	Rita Ayu Yolandia, 2024	Pretest-posttest eksperimen	Ibu hamil TM III	Nyeri turun dari berat ke ringan
7	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil	A'isyah Aminah Syafyuddin	Quasi eksperimen kontrol	Ibu hamil TM II–III	p=0,012 signifikan

		Ali, 2025	group		
8	Prenatal Yoga untuk Mengurangi Kecemasan dan Nyeri Punggung pada Kehamilan	Violita Siska Mutiara, 2025	Literature review	Ibu hamil	Yoga menurunkan nyeri & kecemasan
9	Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung	Linda Andri Mustofa, 2023	Quasi eksperimen kontrol group	Ibu hamil TM III	Nyeri berkurang signifikan
10	The Effect Of Prenatal Yoga On Maternal Back Pain In The Thirdtrimester Of Pregnancy At Banjar Baru Primary Healthcayetulang Bawang	Rizka Safitri Marwi, 2026	Eksperimen	Ibu hamil TM III	Yoga berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, (p-value 0,000 < 0,05)
11	Kelas Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Hamil	Nova Elok Mardiyana, 2023	Pengabdian masyarakat	Ibu hamil	71% peserta merasa nyeri berkurang
12	Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Kehamilan TM III	Dheska Arthyka Palifiana, 2020	Quasi eksperimen kontrol group	Ibu hamil TM III	Yoga meningkatkan kualitas tidur & menurunkan nyeri
13	Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	Ilmi Nur Wulan Bitara, 2023	Eksperimen	Ibu hamil TM III	Yoga efektif menurunkan nyeri
14	Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	Ida Rosmauli Nainggolan, 2026	Pre-experimental	Ibu hamil TM III	Nyeri turun signifikan setelah yoga
15	Effect of Prenatal Yoga on Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women	Sumarni, 2025	Quasi eksperimen	Ibu hamil TM III	p=0,001 signifikan penurunan nyeri

3. Hasil dan Diskusi

1. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri

Hasil analisis terhadap seluruh jurnal yang telah dikaji menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung dan pinggang pada ibu hamil. Sebagian besar penelitian melaporkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah ibu hamil mengikuti prenatal yoga secara rutin. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi penelitian yang menunjukkan p-value < 0,05 pada hampir semua studi yang dianalisis. Nilai tersebut menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, prenatal yoga terbukti memberikan efek positif terhadap pengurangan nyeri. Temuan ini konsisten pada berbagai desain penelitian yang digunakan. Oleh karena itu, prenatal yoga dapat dinyatakan efektif sebagai terapi nonfarmakologis.[6]

Penurunan nyeri pada ibu hamil setelah melakukan prenatal yoga menunjukkan adanya manfaat klinis yang nyata dan dapat dirasakan secara langsung oleh ibu selama masa kehamilan. Nyeri punggung dan pinggang yang sering muncul pada trimester II dan III umumnya disebabkan oleh perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta peregangan otot dan ligamen akibat perkembangan janin. Kondisi tersebut sering menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil. Melalui latihan prenatal yoga yang dilakukan secara teratur, keluhan nyeri dapat berkurang secara bertahap. Gerakan-gerakan dalam prenatal yoga membantu tubuh beradaptasi dengan perubahan fisiologis selama kehamilan, terutama pada bagian punggung, pinggang, dan panggul. Selain itu, teknik pernapasan dan relaksasi dalam prenatal yoga juga membantu mengurangi ketegangan otot yang menjadi salah satu penyebab utama timbulnya nyeri. Ibu hamil yang rutin melakukan prenatal yoga cenderung merasa lebih rileks, nyaman, dan memiliki fleksibilitas tubuh yang lebih baik. Kondisi ini berdampak positif terhadap kemampuan ibu dalam menjalankan aktivitas harian tanpa gangguan nyeri yang berlebihan. Penurunan nyeri juga berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur dan

istirahat ibu hamil sehingga kondisi fisik dan psikologis menjadi lebih stabil. Dengan demikian, prenatal yoga memiliki manfaat fungsional yang sangat penting dalam mendukung kesehatan ibu hamil.

Beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh Desi Trisiani (2025), Abela Mayunita (2024), dan Sumarni (2025) menunjukkan hasil yang sejalan mengenai efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan nyeri pada ibu hamil. Penelitian-penelitian tersebut melaporkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan setelah intervensi prenatal yoga diberikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan efek yang konsisten di berbagai lokasi dan karakteristik responden penelitian. Meskipun metode penelitian yang digunakan berbeda, seluruh penelitian tetap menghasilkan kesimpulan yang sama, yaitu prenatal yoga efektif dalam membantu mengurangi nyeri selama kehamilan. Konsistensi hasil penelitian tersebut semakin memperkuat bukti ilmiah mengenai manfaat prenatal yoga sebagai terapi nonfarmakologis dalam praktik kebidanan. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara rutin dan terjadwal memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan latihan yang tidak teratur. Oleh karena itu, bukti empiris yang ada mendukung penggunaan prenatal yoga sebagai salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup ibu hamil.[7]

Secara fisiologis, prenatal yoga bekerja dengan meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi pada ibu hamil. Gerakan yang dilakukan secara perlahan membantu mengurangi kekakuan pada area punggung dan pinggang. Selain itu, prenatal yoga juga membantu memperbaiki postur tubuh yang berubah selama kehamilan. Perubahan postur yang tidak seimbang sering menjadi penyebab utama nyeri pada ibu hamil. Dengan adanya perbaikan postur, tekanan pada otot menjadi berkurang secara signifikan. Hal ini membantu menurunkan intensitas rasa nyeri secara bertahap. Dengan demikian, mekanisme fisik menjadi dasar penting dalam efektivitas prenatal yoga.

Prenatal yoga juga berpengaruh terhadap kelancaran sistem peredaran darah dalam tubuh ibu hamil. Latihan ini membantu meningkatkan aliran darah ke seluruh bagian tubuh secara lebih optimal. Sirkulasi darah yang baik dapat mengurangi penumpukan ketegangan pada area yang mengalami nyeri. Selain itu, oksigenasi jaringan tubuh menjadi lebih baik sehingga mempercepat pemulihan otot. Kondisi ini membuat rasa nyeri dapat berkurang secara bertahap. Dengan tubuh yang lebih rileks, ibu hamil dapat beraktivitas dengan lebih nyaman. Oleh karena itu, aspek fisiologis ini mendukung efektivitas prenatal yoga secara menyeluruh.[8]

Prenatal yoga juga memberikan dampak positif pada kondisi psikologis ibu hamil. Latihan ini membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang sering muncul selama kehamilan. Kondisi emosional yang lebih stabil berpengaruh terhadap penurunan persepsi nyeri. Ibu yang lebih tenang cenderung merasakan nyeri dengan intensitas yang lebih ringan. Selain itu, teknik pernapasan dalam yoga membantu menenangkan sistem saraf. Hal ini membuat tubuh berada dalam kondisi relaksasi yang lebih baik. Dengan demikian, faktor psikologis juga berperan penting dalam penurunan nyeri.

Prenatal yoga terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung dan pinggang pada ibu hamil trimester II dan III. Konsistensi hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki dasar ilmiah yang kuat. Baik dari aspek fisiologis maupun psikologis, prenatal yoga memberikan pengaruh yang signifikan. Hal ini menjadikan prenatal yoga sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan. Selain mengurangi nyeri, prenatal yoga juga meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan. Dengan demikian, intervensi ini sangat direkomendasikan dalam pelayanan kebidanan. Temuan ini memperkuat pentingnya penerapan prenatal yoga secara rutin.[9]

2. Mekanisme Kerja Prenatal Yoga

Prenatal yoga bekerja melalui beberapa mekanisme fisiologis yang saling berkaitan dalam tubuh ibu hamil sehingga mampu memberikan efek penurunan nyeri. Mekanisme utama yang terjadi adalah peningkatan relaksasi pada otot-otot punggung dan pinggang yang mengalami ketegangan selama kehamilan. Gerakan yoga yang dilakukan secara perlahan membantu mengurangi kekakuan otot dan meningkatkan fleksibilitas tubuh. Selain itu, prenatal yoga juga membantu memperbaiki keseimbangan postur tubuh yang berubah selama masa kehamilan. Perubahan postur yang tidak stabil sering menjadi pemicu utama nyeri pada ibu hamil. Dengan adanya perbaikan postur, beban pada otot menjadi lebih seimbang. Hal ini membuat rasa nyeri dapat berkurang secara bertahap.[10]

Selain relaksasi otot, prenatal yoga juga berperan dalam meningkatkan kelancaran sirkulasi darah dalam tubuh ibu hamil. Gerakan yang teratur membantu memperlancar aliran darah ke seluruh jaringan tubuh. Sirkulasi darah yang baik akan membantu mengurangi penumpukan ketegangan pada area punggung dan pinggang. Selain itu, suplai oksigen ke jaringan otot menjadi lebih optimal. Kondisi ini membantu mempercepat proses pemulihan pada area yang mengalami nyeri. Dengan demikian, tubuh menjadi lebih rileks dan tidak mudah tegang. Hal ini memberikan kontribusi besar terhadap penurunan intensitas nyeri.[11]

Prenatal yoga juga mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi pada tubuh. Aktivasi sistem ini membantu menurunkan ketegangan fisik maupun emosional ibu hamil. Ketika sistem parasimpatis aktif, tubuh akan berada dalam kondisi lebih tenang dan nyaman. Hal ini berpengaruh langsung terhadap penurunan persepsi nyeri yang dirasakan ibu hamil. Selain itu, respons tubuh terhadap stres juga menjadi lebih terkendali.[12] Dengan kondisi tubuh yang lebih stabil, rasa nyeri dapat berkurang secara signifikan. Mekanisme ini menjadi salah satu kunci utama efektivitas prenatal yoga.

Teknik pernapasan dalam prenatal yoga juga memiliki peran penting dalam menurunkan nyeri. Pernapasan yang teratur dan dalam membantu meningkatkan suplai oksigen ke seluruh tubuh. Selain itu, teknik ini membantu menenangkan sistem saraf pusat sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Ibu hamil yang mampu mengontrol pernapasan dengan baik cenderung mengalami penurunan tingkat stres. Penurunan stres ini berpengaruh langsung terhadap persepsi nyeri. Dengan demikian, pernapasan menjadi salah satu elemen penting dalam prenatal yoga. Hal ini memperkuat manfaat yoga secara keseluruhan.

Prenatal yoga juga membantu meningkatkan kesadaran tubuh atau body awareness pada ibu hamil. Dengan kesadaran tubuh yang baik, ibu dapat lebih memahami perubahan yang terjadi selama kehamilan. Hal ini membantu ibu dalam menyesuaikan posisi tubuh agar tidak menambah beban pada punggung dan pinggang. Selain itu, ibu menjadi lebih berhati-hati dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat mengurangi risiko munculnya nyeri berulang. Dengan demikian, prenatal yoga memberikan efek edukatif bagi ibu hamil. Hal ini menjadi nilai tambah dalam penerapan intervensi ini.[13]

Prenatal yoga juga memberikan dampak psikologis yang signifikan. Latihan ini membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan emosional ibu hamil. Kondisi emosional yang stabil berpengaruh terhadap penurunan persepsi nyeri. Ibu yang lebih rileks cenderung merasakan nyeri dengan intensitas yang lebih rendah. Selain itu, yoga juga memberikan efek positif terhadap kualitas tidur ibu hamil. Hal ini membuat kondisi tubuh menjadi lebih segar dan tidak mudah lelah. Dengan demikian, aspek psikologis turut memperkuat efektivitas prenatal yoga.

Mekanisme kerja prenatal yoga mencakup aspek fisiologis, neurologis, dan psikologis yang saling mendukung dalam menurunkan nyeri. Kombinasi dari relaksasi otot, perbaikan sirkulasi darah, aktivasi sistem saraf parasimpatis, dan teknik pernapasan memberikan efek yang signifikan. Selain itu, peningkatan kesadaran tubuh dan stabilitas emosi juga memperkuat hasil yang diperoleh. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga bekerja secara holistik dalam tubuh ibu hamil. Dengan demikian, mekanisme ini menjelaskan mengapa prenatal yoga efektif dalam mengurangi nyeri. Temuan ini memperkuat dasar ilmiah penggunaan prenatal yoga. Oleh karena itu, intervensi ini sangat direkomendasikan dalam praktik kebidanan.

3. Dampak Prenatal Yoga terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil

Selain menurunkan nyeri, prenatal yoga juga memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup ibu hamil secara keseluruhan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan prenatal yoga mengalami peningkatan kenyamanan selama masa kehamilan. Hal ini disebabkan oleh efek relaksasi yang dihasilkan dari setiap gerakan yoga. Ibu menjadi lebih tenang dalam menghadapi perubahan fisik maupun emosional selama kehamilan. Selain itu, kondisi tubuh yang lebih rileks membuat aktivitas sehari-hari menjadi lebih mudah dilakukan. Dengan demikian, prenatal yoga memberikan manfaat yang lebih luas dari sekadar penurunan nyeri. Hal ini menjadikan yoga sebagai intervensi holistik bagi ibu hamil.[14]

Prenatal yoga juga berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Ibu yang mengalami gangguan tidur akibat nyeri atau ketidaknyamanan tubuh dapat merasakan perbaikan setelah rutin melakukan yoga. Teknik pernapasan dan relaksasi membantu menenangkan pikiran sebelum tidur. Selain itu, tubuh yang lebih rileks membuat proses tidur menjadi lebih mudah. Hal ini berdampak pada peningkatan durasi dan kualitas tidur ibu

hamil. Dengan tidur yang lebih baik, kondisi fisik ibu menjadi lebih segar. Oleh karena itu, prenatal yoga memiliki manfaat penting terhadap pola istirahat ibu hamil.

Prenatal yoga juga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Kehamilan sering menimbulkan kekhawatiran terkait proses persalinan dan kondisi janin. Melalui latihan yoga, ibu diajarkan untuk mengontrol pernapasan dan pikiran secara lebih tenang. Hal ini membantu mengurangi beban psikologis yang dirasakan selama kehamilan. Kondisi emosional yang stabil sangat penting bagi kesehatan ibu dan janin. Dengan demikian, prenatal yoga memberikan efek positif terhadap kesehatan mental ibu hamil. Hal ini memperkuat manfaat yoga secara psikologis.

Prenatal yoga juga meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinan. Latihan yang dilakukan secara rutin membuat ibu lebih siap secara fisik maupun mental. Selain itu, ibu menjadi lebih memahami perubahan tubuh yang terjadi selama kehamilan. Pengetahuan ini membantu ibu lebih menerima kondisi dirinya dengan lebih baik. Dengan meningkatnya kepercayaan diri, ibu dapat menjalani kehamilan dengan lebih positif. Hal ini berdampak pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, prenatal yoga memiliki peran penting dalam aspek psikososial ibu hamil.

Dari sisi sosial, prenatal yoga juga memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk berinteraksi dengan sesama ibu hamil lainnya. Interaksi ini dapat meningkatkan dukungan sosial yang sangat dibutuhkan selama masa kehamilan. Dukungan sosial yang baik dapat mengurangi rasa stres dan kesepian. Selain itu, ibu dapat saling berbagi pengalaman terkait kehamilan. Hal ini menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung kesehatan mental. Dengan demikian, prenatal yoga juga memiliki manfaat sosial yang signifikan. Hal ini memperluas dampaknya tidak hanya secara individu tetapi juga sosial.[15]

Kualitas hidup ibu hamil menjadi lebih baik setelah mengikuti prenatal yoga secara rutin. Ibu merasa lebih nyaman, lebih tenang, dan lebih mampu mengontrol kondisi tubuhnya. Hal ini membuat proses kehamilan menjadi lebih menyenangkan dan tidak terlalu membebani. Selain itu, penurunan nyeri dan kecemasan memberikan kontribusi besar terhadap kesejahteraan ibu. Dengan kondisi yang lebih stabil, ibu dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih optimal. Oleh karena itu, prenatal yoga memiliki dampak menyeluruh terhadap kualitas hidup ibu hamil.

Prenatal yoga terbukti memberikan dampak positif tidak hanya pada penurunan nyeri tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup ibu hamil. Manfaat yang diperoleh mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial secara bersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi holistik yang sangat bermanfaat. Konsistensi hasil penelitian juga memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitasnya. Dengan demikian, prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan. Intervensi ini membantu meningkatkan kesejahteraan ibu hamil secara menyeluruh. Oleh karena itu, penerapan prenatal yoga sangat dianjurkan dalam praktik kesehatan ibu hamil.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari berbagai jurnal yang telah dikaji, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung dan pinggang pada ibu hamil trimester II dan III. Seluruh penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah intervensi prenatal yoga dilakukan secara rutin. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi yang menunjukkan $p\text{-value} < 0,05$ pada sebagian besar penelitian. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dengan demikian, prenatal yoga terbukti efektif sebagai terapi nonfarmakologis. Konsistensi hasil dari berbagai penelitian memperkuat validitas temuan tersebut. Oleh karena itu, prenatal yoga dapat dijadikan salah satu alternatif penanganan nyeri pada ibu hamil. Selain menurunkan nyeri, prenatal yoga juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup ibu hamil secara keseluruhan. Ibu hamil menjadi lebih rileks, lebih tenang, serta memiliki kualitas tidur yang lebih baik setelah melakukan prenatal yoga secara rutin. Selain itu, tingkat kecemasan juga mengalami penurunan yang signifikan sehingga kondisi emosional menjadi lebih stabil. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga psikologis dan sosial. Dengan demikian, prenatal yoga merupakan intervensi yang bersifat holistik dan menyeluruh. Temuan ini mendukung pentingnya penerapan prenatal yoga dalam pelayanan kebidanan. Oleh karena itu, prenatal yoga sangat direkomendasikan untuk ibu hamil sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan selama kehamilan.

Referensi

- [1] V. S. Mutiara, V. N. L. Dewi, and T. Wahyuni, "Efektifitas Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Kecemasan Dan Nyeri Punggung Pada Kehamilan : Literatur Review".
- [2] A. Mayunita and A. Febriani, "Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB A Cibinong-Depok," *Malahayati Nurs. J.*, vol. 6, no. 6, pp. 2324–2337, Jun. 2024, doi: 10.33024/mnj.v6i6.11334.
- [3] D. A. Palifiana, N. Khasanah, and R. K. Jati, "Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilantrimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati," *J. Kebidanan Indones. J. Indones. Midwifery*, vol. 11, no. 1, p. 47, Feb. 2020, doi: 10.36419/jkebin.v11i1.325.
- [4] Y. P. Lestari, "Effect of Prenatal Yoga on Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women".
- [5] N. E. Mardiyana, A. M. Nadhiroh, and I. M. Puspita, "Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil," *Indones. Berdaya*, vol. 4, no. 1, pp. 305–312, Nov. 2022, doi: 10.47679/ib.2023407.
- [6] A. A. S. Ali, S. Haeriyah, and L. M. Winarni, "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Di TPMB Bidan Acih Suarsih Kecamatan Cikupa Kabupaten Tangerang".
- [7] A. C. Putri, H. Ridwan, and P. Sopiah, "Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 6, no. 2, pp. 705–710, Oct. 2023, doi: 10.37287/jppp.v6i2.2263.
- [8] R. Faraswati and M. S. Natalia, "Pengurangan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Smile Prenatal Yoga," *J. Keperawatan*, vol. 17, no. 2, pp. 82–89, Jul. 2024, doi: 10.56586/jk.v17i2.366.
- [9] R. S. Marwi and Y. Yantina, "The Effect Of Prenatal Yoga On Maternal Back Pain In The Third Trimester Of Pregnancy At Banjar Baru Primary Health Care Tulang Bawang," vol. 12, no. 3, 2026.
- [10] L. A. Mustofa, "Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil," *Faletehan Health J.*, vol. 10, no. 03, pp. 245–252, Nov. 2023, doi: 10.33746/fhj.v10i03.600.
- [11] I. R. Nainggolan, F. Nadia, and W. E. Aifa, "Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III".
- [12] R. F. Dewi, S. S. L. Annisa, and N. Christiani, "Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III".
- [13] D. A. Wulandari, E. Ahadiyah, and F. H. Ulya, "Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III," *J. SMART Kebidanan*, vol. 7, no. 1, p. 9, Jun. 2020, doi: 10.34310/sjkb.v7i1.349.
- [14] Rita Ayu Yolandia. "Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Keluarga" *Jurnall Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 12, No. 8, Agustus 2025
- [15] M. K. Simanjuntak, "Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III".