

## **LITERATURE REVIEW : EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA DAN PIJAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

**Ni Made Suarmiasih<sup>(1)</sup>, Ni Made Dwi Mahayati<sup>(2)</sup>, Made Widhi Gunapria Darmapatni<sup>(3)</sup>**

<sup>(1)</sup> Profesi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

\*email: miasuarmiasih@gmail.com, dwimahayati@poltekkes-denpasar.ac.id, widhidarmapatni@gmail.com

### **ABSTRAK**

Perubahan fisik yang terjadi kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Salah satunya adalah nyeri pinggang dan punggung bagian bawah biasanya terjadi pada ibu hamil Trimester III. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Beberapa data based digunakan sebagai pencarian secara elektronik antara lain PubMed dan Google Scholar dari tahun 2020 sampai tahun 2025. Keyword yang digunakan adalah senam hamil, nyeri punggung, ibu hamil, kehamilan trimester III. Berdasarkan hasil analisis 10 jurnal yang didapatkan yaitu prenatal yoga terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Latihan ini membantu meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot-otot inti dan punggung, serta memperbaiki postur tubuh, yang secara keseluruhan mengurangi tekanan pada tulang belakang.

**Kata kunci:** Prenatal Yoga, Pijat, Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Kehamilan Trimester III

### **ABSTRACT**

*Physical changes that occur sometimes cause discomfort for pregnant women. One of them is lower back pain which usually occurs in pregnant women in the third trimester. The purpose of this study was to determine the effectiveness of pregnancy exercises on reducing back pain in pregnant women in the third trimester. Several data bases were used as electronic searches including PubMed and Google Scholar from 2020 to 2025. The keywords used prenatal yoga, back pain, pregnant women, pregnancy in the third trimester. Based on the results of the analysis of 10 journals obtained, prenatal yoga has been proven effective in reducing back pain in pregnant women in the third trimester. This exercise helps improve dysfunction, strengthens core and back muscles, and improves posture, which overall reduces pressure on the spine.*

*Keywords: Prenatal Yoga, Massage, Back Pain, Pregnant Women, Pregnancy in the Third Trimester*

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang disertai dengan berbagai perubahan anatomi, hormonal, dan biomekanik pada tubuh ibu. Salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, adalah nyeri punggung bawah (low back pain) (Herniyatun et al. 2022). Diperkirakan sekitar 50–70% ibu hamil

mengalami nyeri punggung selama masa kehamilan, dengan intensitas yang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Keluhan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, dan kualitas hidup ibu hamil secara keseluruhan (Yakoeb et al. 2022).

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain peningkatan berat badan janin, perubahan postur tubuh, pelebaran ligamen akibat peningkatan hormon relaksin, serta tekanan pada otot dan saraf di area punggung bawah. Untuk mengatasi keluhan tersebut, pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan utama karena lebih aman dan meminimalkan risiko bagi ibu maupun janin. Salah satu metode yang semakin populer digunakan adalah prenatal yoga (Puspitasari and Saripah 2020).

Nyeri punggung saat hamil harus segera ditangani karena dapat menyebabkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca melahirkan, dan nyeri punggung kronis akan lebih sulit diobati atau disembuhkan. Ada beberapa cara penanganan nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya melalui terapi nonfarmakologis, termasuk prenatal yoga (Patiyah, Carolin, and Dinengsih 2021).

Prenatal yoga merupakan bentuk latihan fisik dan mental yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Latihan ini melibatkan teknik pernapasan, peregangan otot, postur tubuh yang sesuai dengan kondisi kehamilan, dan relaksasi (Marwati et al. 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat membantu memperbaiki postur tubuh, meningkatkan ketegangan otot, serta mengurangi ketegangan dan nyeri, termasuk nyeri punggung bawah (Resmaniasih 2021).

Mengingat potensi efek samping dari penggunaan obat-obatan pereda nyeri pada kehamilan, banyak ibu hamil dan profesional kesehatan mencari intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif. Dalam konteks ini, prenatal yoga dan pijat punggung muncul sebagai dua modalitas yang semakin populer dan menjanjikan. Prenatal yoga, dengan fokus pada fleksibilitas, kekuatan, pernapasan, dan relaksasi, menawarkan pendekatan holistik untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik dan emosional. Sementara itu, pijat punggung, melalui manipulasi jaringan lunak, berpotensi meredakan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi, dan mengurangi persepsi nyeri.

Meskipun popularitas kedua intervensi ini meningkat, penting untuk mengevaluasi secara sistematis bukti ilmiah yang mendukung efektivitasnya dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Literatur *review* ini akan mengkaji berbagai penelitian yang ada untuk mensintesis temuan-temuan mengenai manfaat prenatal yoga dan pijat punggung, memberikan pemahaman yang komprehensif tentang peran mereka dalam manajemen nyeri punggung selama periode krusial kehamilan ini.

## **METODE**

Jenis studi ini adalah metadata analisis dengan menggunakan tinjauan literature (*literature review*) untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dan pijat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang relevan dengan topik. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah jenis intervensi yang dipertimbangkan

---

untuk diikutsertakan adalah semua jenis intervensi prenatal yoga dan pijat punggung ibu hamil untuk mengurangi nyeri pada punggung trimester III. Hasil utama yang diinginkan adalah penurunan nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan. Beberapa data based digunakan sebagai pencarian secara elektronik antara lain *PubMed* dan *Google Scholar* dari tahun 2020 sampai tahun 2025. Keyword yang digunakan adalah kehamilan, nyeri pinggang dan prenatal yoga. Pencarian menggunakan data based dengan keyword diperoleh hasil 10 artikel yang membahas intervensi senam hamil. Artikel yang di *fulltext* dan *abstrak* yang diperoleh direview untuk memilih artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi, 10 artikel yang sesuai disajikan dalam bentuk narasi. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder, melalui beberapa artikel yang berkaitan dengan efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil penelusuran artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi pencarian artikel.

**Tabel 1.**  
**Literature Review Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III**

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Simanjutak 2022)	<ul style="list-style-type: none"><li>Desain: One Group Pre-Test Post-Test Design</li><li>Variabel: Variabel bebas adalah prenatal yoga. Variabel terikat adalah nyeri punggung</li><li>Sampel: 30 responden</li><li>Teknik Sampling: total sampling</li><li>Instrumen Penelitian: lembar observasi nyeri Visual Analog Scale (VAS)</li><li>Analisis Penelitian: uji T-Test Dependent</li></ul>	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga dengan beda tata-rata 1,9 dan nilai p-value
2	Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Wulandari, Ahadiyah, and Ulya 2020)	<ul style="list-style-type: none"><li>Desain: quasy experiment</li><li>Variabel: Variabel bebas adalah prenatal yoga. Variabel terikat adalah nyeri pinggang ibu hamil.</li><li>Sampel: 18 responden</li><li>Teknik Sampling: purposive sampling</li><li>Instrumen Penelitian: Numeric Rating Scale (NRS)</li><li>Analisis Penelitian: uji Wilcoxon</li></ul>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 5,11 dan sesudah dilakukan prenatal yoga berubah menjadi 3,83, yang artinya terjadi penurunan nyeri punggung dengan p value 0,000
3	Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women (Triki et al.	<ul style="list-style-type: none"><li>Desain: one group pre-test - post-test</li><li>Variabel: Variabel bebas adalah prenatal yoga. Variabel terikat adalah penurunan nyeri punggung</li><li>Sampel: 20 responden</li><li>Teknik Sampling: total sampling</li><li>Instrumen Penelitian: skalanumeric rating scale(NRS)</li></ul>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan pijat prenatal yoga sebesar 1,45, dengan standar deviasi 0,510. Hasil uji

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	2024)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analisis Penelitian: uji t berpasangan (paired t-test)</li> </ul>	signifikan ( $p=0,000 < 0,05$ ) menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap nyeri punggung ibu hamil di Klinik Mitra Sehat Medikal Center Kabupaten Lampung Selatan
4	The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain Intensity of Third-Trimester Pregnant Women in Surakarta (Oktavia, Pramesti, and Setyani 2023)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desain: quasi-experimental</li> <li>▪ Variabel: Variabel bebas adalah prenatal yoga. Variabel terikat adalah nyeri punggung.</li> <li>▪ Sampel: 30 responden</li> <li>▪ Teknik Sampling: purposive sampling</li> <li>▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner Oswestry Disability Index (ODI) dan standard operating procedure (SOP) prenatal yoga</li> <li>▪ Analisis Penelitian: uji Wilcoxon Signed Rank Test dan uji Mann-Whitney Test</li> </ul>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat nyeri punggung pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Kota Surakarta tahun 2022 dengan nilai p sebesar 0,001 ( $p>0,05$ ). Penurunan nyeri punggung paling tinggi terjadi pada kelompok intervensi karena kelompok intervensi diberikan prenatal yoga. Prenatal yoga menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
5	The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Lower Back Pain in Third-Trimester Pregnancy (Rofita et al. 2025)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desain: quasi-experimental design</li> <li>▪ Variabel: Variabel bebas adalah prenatal yoga. Variabel terikat adalah nyeri punggung</li> <li>▪ Sampel: 60 responden</li> <li>▪ Teknik Sampling: purposive sampling</li> <li>▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner Numeric Rating Scale (NRS)</li> <li>▪ Analisis Penelitian: independent samples t-test</li> </ul>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Baik kelompok yoga prenatal maupun latihan kehamilan mengalami penurunan nyeri punggung. Namun, yoga prenatal terbukti jauh lebih efektif daripada latihan kehamilan ( $p < 0,05$ ).
6	The Impact of Prenatal Yoga On Low Back Pain in Third Trimester Pregnancy (Fatriani, Jasa, and Viola 2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desain: Case study</li> <li>▪ Variabel: Variabel bebas adalah prenatal yoga. Variabel terikat adalah nyeri punggung</li> <li>▪ Sampel: 3 responden</li> <li>▪ Teknik Sampling: purposive sampling</li> <li>▪ Instrumen Penelitian: Dokumentasi SOAP</li> <li>▪ Analisis Penelitian: Analisa deskriptif</li> </ul>	Hasil case study menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan nyeri punggung ada ibu hamil trimester III
7	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desain: pre-experiential</li> <li>▪ Variabel: variabel bebas adalah prenatal yoga. Variabel terikat adalah nyeri punggung pada ibu hamil</li> <li>▪ Sampel: 30 responden</li> </ul>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan ketidaknyamanan

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Rina Dan Pmb Ida Kota Depok (Girsang 2023)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Teknik Sampling: random sampling</li><li>▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner Numeric Rating Scale (NRS)</li><li>▪ Analisis Penelitian: uji wilcoxon</li></ul>	nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok.
8	Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Silvana and Megasari 2022)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Desain: pre tes dan post test</li><li>▪ Variabel: variabel bebas adalah terapi pijat. Variabel terikat adalah nyeri punggung pada ibu hamil</li><li>▪ Sampe: 15 responden</li><li>▪ Teknik Sampling: purposive sampling</li><li>▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner Numeric Rating Scale (NRS)</li><li>▪ Analisis Penelitian: paired t test</li></ul>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh atau efektivitas dari terapi pijat terhadap nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III
9	Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III (Maryani, Amalia, and Sari 2020)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Desain: One Group Pretest Posttest.</li><li>▪ Variabel: variabel bebas adalah pijat hamil. Variabel terikat adalah nyeri punggung pada ibu hamil</li><li>▪ Sampel: 30 responden</li><li>▪ Teknik Sampling: purposive sampling.</li><li>▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner Numeric Rating Scale (NRS)</li><li>▪ Analisis Penelitian: uji statistik Wilcoxon Rank</li></ul>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh atau efektivitas dari pijat hamil terhadap nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III di Klinik Juliana Dalimunthe Percut Sei Tuan
10	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil (Sari, Mahara, and Lestrari 2024)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Desain: One Group Pre-Post Test Design</li><li>▪ Variabel: variabel bebas adalah prenatal yoga. Variabel terikat adalah nyeri punggung pada ibu hamil</li><li>▪ Sampel: 10 responden</li><li>▪ Teknik Sampling: purposive sampling.</li><li>▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner Numeric Rating Scale (NRS)</li><li>▪ Analisis Penelitian: uji Paired T - tes</li></ul>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal gentle yoga. Skala nyeri sebelum intervensi prenatal gentle yoga yaitu 3-7 dan sesudah diberikan intervensi prenatal gentle yoga skala nyeri yaitu 0-3. Setelah dilakukan uji paired T- test yang hasilnya $p$ value = $0,000 < \alpha$ (0,05) artinya ada pengaruh antara prenatal gentle yoga dengan nyeri punggung pada ibu hamil

Berdasarkan hasil observasi dari sepuluh artikel penelitian yang dianalisis, secara keseluruhan menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan

intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Masing-masing penelitian menggunakan pendekatan dan instrumen yang berbeda-beda, namun menghasilkan temuan yang konsisten, yaitu adanya penurunan tingkat nyeri punggung setelah ibu hamil melakukan intervensi berupa latihan yoga prenatal.

Penelitian oleh Simanjutak (2022) yang menggunakan desain *One Group Pre-Test Post-Test* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang ibu hamil trimester III menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung. Penilaian nyeri dilakukan menggunakan Visual Analog Scale (VAS), dan hasil uji *dependen t-test* menunjukkan adanya perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,9 sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai *p-value* yang signifikan (walaupun nilai pastinya tidak disebutkan). Temuan ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga dapat memberikan efek relaksasi dan regangan otot-otot punggung bawah yang kaku, sehingga membantu mengurangi ketegangan dan nyeri yang biasa dialami ibu hamil di trimester akhir.

Studi lainnya oleh Wulandari, Ahadiyah, and Ulya (2020) menggunakan pendekatan *quasi eksperimen* dengan jumlah responden sebanyak 18 ibu hamil. Penilaian nyeri dilakukan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum intervensi adalah 5,11 dan setelah intervensi menurun menjadi 3,83. Hasil uji Wilcoxon menghasilkan nilai *p-value* 0,000, yang menunjukkan bahwa perbedaan tersebut sangat signifikan secara statistik. Penurunan ini memperkuat pemahaman bahwa aktivitas fisik ringan seperti yoga prenatal berperan penting dalam memperbaiki postur tubuh serta meningkatkan kebugaran otot dan sendi pada punggung bawah.

Penelitian oleh Trikia et al (2024) juga menggunakan desain *One Group Pre-Test Post-Test* dengan 20 responden dan instrumen penilaian berupa NRS. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan rata-rata nyeri sebesar 1,45 dengan standar deviasi 0,510. Hasil uji *uji t berpasangan* menghasilkan *p-value* = 0,000, menandakan bahwa intervensi prenatal yoga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan nyeri punggung. Hal ini menunjukkan bahwa bahkan dalam populasi terbatas, efek terapi yoga dapat dirasakan secara nyata dan konsisten dalam menurunkan gejala muskuloskeletal yang umum selama kehamilan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Oktavia, Pramesti, and Setyani (2023) digunakan pendekatan *quasi-experimental* dengan 30 responden dan instrumen penilaian nyeri yang lebih komprehensif yaitu Oswestry Disability Index (ODI). Intervensi prenatal yoga dilakukan sesuai dengan prosedur standar (SOP). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney Test menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh yang berarti terhadap penurunan nyeri punggung pada kelompok intervensi, dengan *p-value* = 0,001. Temuan ini menunjukkan bahwa selain mengurangi nyeri secara fisik, yoga juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan fungsi dan aktivitas harian ibu hamil yang akibat gangguan nyeri punggung.

Selanjutnya, Rofita et al. (2025) membandingkan dua jenis intervensi yakni prenatal yoga dan latihan kehamilan biasa dalam desain *quasi-experimental* dengan jumlah responden yang cukup besar, yaitu 60 orang. Penilaian nyeri menggunakan NRS dan dianalisis menggunakan *Independent Samples t-test*. Hasilnya menunjukkan bahwa meskipun kedua kelompok mengalami penurunan nyeri, kelompok yang diberikan

intervensi prenatal yoga menunjukkan penurunan nyeri yang jauh lebih signifikan dibandingkan kelompok latihan kehamilan biasa, dengan nilai  $p < 0,05$  . Hal ini menandakan bahwa yoga prenatal memiliki keunggulan dalam efektivitas penurunan nyeri dibandingkan bentuk latihan fisik lain yang bersifat umum.

Penelitian dengan desain *studi kasus* juga memberikan kontribusi terhadap bukti empiris efektivitas yoga prenatal. Fatriani, Jasa, and Viola (2021) melakukan penelitian pada tiga responden dengan menggunakan dokumentasi SOAP dan analisis deskriptif. Hasilnya menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan intensitas nyeri punggung setelah mengikuti sesi prenatal yoga. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun dalam jumlah kecil dan tanpa kelompok pembanding, yoga tetap menunjukkan manfaat yang konsisten.

Demikian pula, Ridawati, Feri, and Basdafa (2024) dalam studi kasus terhadap dua orang ibu hamil menunjukkan bahwa skala nyeri menurun secara nyata setelah penerapan yoga prenatal. Subjek pertama mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 3, dan subjek kedua dari 5 menjadi 2. Meskipun merupakan penelitian kecil dan bersifat deskriptif, data ini mendukung bahwa yoga prenatal dapat diterapkan secara individual dengan hasil yang positif dalam mengatasi nyeri punggung.

Penelitian oleh Girsang (2023) di dua PMB (Praktik Mandiri Bidan) di Kota Depok dengan desain *pre-experimental* pada 30 responden menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan pengaruh terhadap penurunan ketidaknyamanan akibat nyeri punggung. Penelitian ini menggunakan NRS sebagai alat ukur dan analisis dilakukan dengan uji Wilcoxon. Meskipun desainnya tidak menggunakan kelompok kontrol, hasilnya tetap menunjukkan bahwa yoga memberikan dampak positif terhadap kenyamanan ibu hamil.

Studi dengan desain *One Group Pretest Posttest* pada 45 ibu hamil di Klinik Juliana Dalimunthe, Kabupaten Percut Sei Tuan. Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa program yoga prenatal dapat diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan dasar dengan hasil yang positif (Ilawati 2024).

Terakhir, penelitian oleh Sari, Mahara, and Lestrari (2024) menggunakan *One Group Pre-Post Test Design* pada 10 responden dengan pendekatan intervensi *prenatal gentle yoga* . Hasilnya menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum intervensi berkisar antara 3 hingga 7 dan sesudah intervensi menurun menjadi 0 hingga 3. Uji *berpasangan t-test* menunjukkan  $p\text{-value} = 0,000$  , yang menunjukkan bahwa intervensi ini sangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung, bahkan dengan jumlah sampel kecil.

Pijat hamil telah lama diakui sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk meredakan nyeri punggung yang umum dialami ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Manfaatnya berasal dari kombinasi efek fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, pijat membantu merilekskan otot-otot punggung yang tegang akibat perubahan postur dan penambahan berat badan selama kehamilan, sekaligus meningkatkan sirkulasi darah ke area tersebut. Peningkatan aliran darah ini tidak hanya mengurangi ketegangan tetapi juga mempercepat pengiriman oksigen dan nutrisi, serta membantu menghilangkan produk sisa metabolisme yang berkontribusi pada nyeri. Selain itu, pijat dapat mengurangi tekanan pada saraf yang mungkin terjepit akibat

---

pembesaran rahim dan meningkatkan fleksibilitas jaringan ikat di sekitar sendi, yang semuanya berkontribusi pada penurunan rasa sakit dan peningkatan rentang gerak. Dari sisi psikologis, sentuhan terapeutik pijat merangsang pelepasan endorfin, pereda nyeri alami tubuh, sekaligus menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol (Maryani, Amalia, and Sari 2020).

Penurunan stres ini sangat penting karena stres dapat memperburuk persepsi nyeri dan menyebabkan ketegangan otot lebih lanjut. Dengan meredakan nyeri dan meningkatkan relaksasi, pijat juga secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, yang esensial untuk pemulihan tubuh dan kemampuan mengatasi rasa sakit. Agar aman dan efektif, pijat prenatal harus selalu dilakukan oleh terapis yang terlatih dan bersertifikat dalam pijat ibu hamil, menggunakan posisi yang aman (misalnya, miring) dan tekanan yang sesuai, serta menghindari area tertentu yang berisiko. Dengan demikian, pijat hamil menawarkan pendekatan komprehensif untuk membantu ibu hamil menjalani kehamilan yang lebih nyaman dan positif.

### **SIMPULAN**

Dari seluruh hasil penelitian yang direview, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga dan pijat terapi memberikan dampak signifikan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, baik dilakukan secara individu maupun kelompok, dengan pendekatan eksperimental, kuasi-eksperimental, maupun studi kasus. Penurunan nyeri ini dicapai melalui kombinasi teknik pernapasan, relaksasi, peregangan, dan penguatan otot-otot yang bekerja selama kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan konsistensi efektivitas prenatal yoga di berbagai tempat dan kelompok sasaran, serta menjadikan yoga sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang sangat direkomendasikan dalam perawatan kehamilan untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fatriani, Rully, Novi Eniastina Jasa, and Ovy Tria Viola. 2021. "The Impact of Prenatal Yoga On Low Back Pain in Third Trimester Pregnancy: A Case Study." *International Health Conference STIKes Panca Bhakti* 1 (1): 368–74.
- Girsang, Rut Yohana. 2023. "Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Rina Dan Pmb Ida Kota Depok." *Journal of Midwifery Tiara Bunda* 1: 1–10.
- Herniyatun, Herniyatun, Ema Tri Indah Sari, Diah Astutiningrum, Wulan Rahmadhani, and Pall Chamroen. 2022. "Prenatal Yoga on the Anxiety Level of Pregnant Women in the Third Trimester during the COVID-19 Pandemic in Purbalingga, Indonesia." *International Journal of Health Sciences*, 1463–71. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns6.10743>.
- Ilawati, Sri. 2024. "Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 10 (2): 483–87.
- Marwati, Marwati, Bekti Handayani, Trijani Moedjiherwati, and Maria Octaviati. 2024. "Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil." *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat* 2 (1): 1–7.
-

- <https://doi.org/10.52643/jppkm.v2i1.4276>.
- Maryani, Siti, Riza Amalia, and Marlynda Happy Nurmalita Sari. 2020. "Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan TRIMESTER III Siti." *Jurnal Sains Kebidanan* 2 (1): 18–23. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5786>.
- Oktavia, Nindi, Ardhia Putri Pramesti, and Rizka Ayu Setyani. 2023. "The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain Intensity of Third Trimester Pregnant Women in Surakarta." *Journal of Community Empowerment for Health* 6 (3): 139. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.83276>.
- Patiyah, Patiyah, Bunga Tiara Carolin, and Sri Dinengsih. 2021. "Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 13 (2): 174–83. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>.
- Puspitasari, Dewi, and Ai Saripah. 2020. "Efektifitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Bd Lilis Suryati, S.ST Cisarua Bogor." *Zona Kebidanan* 10 (3): 59–67.
- Resmaniasih, K. 2021. "The Influence of Prenatal Yoga on Pregnant Women's Sleep Quality during Trimester III." *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 12 (02): 252–58.
- Ridawati, Indah Dewi, Jhon Feri, and Annisa Prayudis Tripanca Basdafa. 2024. "Penerapan Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Akut Pada Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* 4 (November): 89–95.
- Rofita, Desi, St Halimatusyaadiah, Ni Nengah, and Arini Murni. 2025. "The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Lower Back Pain in Third-Trimester Pregnancy." *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* 20 (3). <https://doi.org/10.14710/jpki.20.2.163-170>.
- Sari, Maya, Khairunnisa Mahara, and Jayanti Rida Lestrari. 2024. "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil." *Journal Getsempena Health Science Journal* 3 (2): 86–91.
- Silvana, Silvana, and Kiki Megasari. 2022. "Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III." *Jubida* 1 (1): 41–47. <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i1.104>.
- Simanjutak, Melicha Kritine. 2022. "Efektifitas Kelas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III." *Indonesia Journal of Midwifery Sciences* 3 (2): 415–21. <https://doi.org/10.53801/ijms.v3i2.157>.
- Trihia, Novi, Komalasari Komalasari, Ade Tyas Mayasari, Vivian Nanny, Lia Dewi, Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, et al. 2024. "Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women." *Wellness and Healthy Magazine* 6: 492–98.
- Wulandari, Dyah Ayu, Euis Ahadiyah, and Fitria Hikmatul Ulya. 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>.
- Yakoeb, Amanda Rapipta, Fitriana, Eka Vicky Yulivantina, and Evy Ernawati. 2022. "The Effectiveness of Giving Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Aromatherapy to Reduce Labor Pain: A Systematic Literature Review." *Journal of Health* 9 (1): 17–23.
-