

# **PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KABILA**

Klara Pebrianti Usman<sup>1</sup>, Nendhi Wahyunia Utami<sup>2</sup>, Lily Yulaikhah<sup>3</sup>

## **RINGKASAN**

**Latar belakang:** Pada Trimester III seringkali ibu hamil mengalami ketidaknyamanan berupa nyeri punggung. Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan hal yang fisiologis tetapi apabila jika tidak diatasi akan berdampak pada aktifitas ibu hamil terganggu, karena dapat menyebabkan ibu bisa mengalami gangguan berupa keletihan, serta mengakibatkan janin mengalami *fetal distress*. Prenatal yoga merupakan salah satu upaya untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Tujuan:** Untuk mengetahui apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila.

**Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimen* dengan rancangan *one group pre test and post test design* tanpa kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 27 ibu hamil trimester III. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* yaitu *total sampling* dengan sampel sebanyak 20 ibu hamil. Variabel penelitian nyeri punggung diukur menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)*.

**Hasil:** Hasil uji statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai *p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci:** Trimester III, Nyeri punggung, Prenatal Yoga

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S-1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Studi S-1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

# EFFECT OF PRENATAL YOGA ON REDUCING BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF THE KABILA HEALTH CENTER

Klara Pebrianti Usman<sup>1</sup>, Nendhi Wahyunia Utami<sup>2</sup>, Lily Yulaikhah<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** In the third trimester, pregnant women often experience discomfort in the form of back pain. Back pain in pregnant women is a physiological thing but if left untreated it will have an impact on the activities of pregnant women being disrupted, because it can cause the mother to experience disturbances that result in fatigue and irritability and can cause the fetus to experience fetal distress. Prenatal yoga is an effort to overcome back pain in third trimester pregnant women.

**Objective:** To find out whether there is an effect of prenatal yoga on reducing back pain in third trimester pregnant women in the working area of the Kabila Health Center.

**Methods:** The method used in this study was a pre-experimental design with one group pre-test and post-test design without a control group. The population in this study were 27 third trimester pregnant women. The sampling technique used in this study used Non Probability Sampling, namely total sampling with a sample of 20 pregnant women. The back pain research variable was measured using the Numerical Rating Scale (NRS).

**Results:** The results of statistical tests using the Wilcoxon test showed that the p-value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) which indicated that there was an effect of prenatal yoga on reducing back pain in third trimester pregnant women.

**Conclusion:** There is an effect of prenatal yoga on reducing back pain in third trimester pregnant women.

**Keywords:** Trimester III, Back pain, Prenatal Yoga

---

<sup>1</sup>Student of Midwifery Study Program, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer in the Bachelor of Midwifery Study Program, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta