

**PENGARUH PEMBERIAN PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI
PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB
KUSWATININGSIH KABUPATEN
SLEMAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

Dorothea Carellsa Talenta Theana¹, Budi Rahayu², Arum Margi Kusumawardani³

Email : dorotheacarellsa31@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Nyeri punggung merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III yang disebabkan oleh perubahan fisiologis, seperti pergeseran pusat gravitasi, relaksasi otot dan ligamen, serta peningkatan berat badan. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas, kualitas tidur, hingga kesejahteraan janin. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif adalah prenatal yoga, yang melibatkan teknik pernapasan, peregangan, dan relaksasi. Penelitian ini dilakukan di PMB Kuswatiningsih, Sleman, Yogyakarta, yang rutin menyelenggarakan kelas yoga bagi ibu hamil.

Tujuan : Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 30 ibu hamil trimester III yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi berupa prenatal yoga dilakukan selama empat minggu dengan durasi 45–60 menit per sesi.

Hasil : Terdapat penurunan tingkat nyeri punggung yang signifikan setelah intervensi prenatal yoga, dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Sebagian besar responden mengalami penurunan skala nyeri dari sedang–berat menjadi ringan atau tidak nyeri.

Kesimpulan : Prenatal yoga berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

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

¹ Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON BACK PAIN IN THIRD
TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PMB
KUSWATININGSIH DISTRICT
SLEMAN YOGYAKARTA
YEAR 2025**

Dorothea Carellsa Talenta Theana¹, Budi Rahayu², Arum Margi Kusumawardani³

Email : dorotheacarellsa31@gmail.com

ABSTRACT

Background: Back pain is a common complaint in third-trimester pregnant women caused by physiological changes such as a shift in the center of gravity, muscle and ligament relaxation, and weight gain. This condition can interfere with daily activities, reduce sleep quality, and affect fetal well-being. One safe and effective non-pharmacological intervention is prenatal yoga, which involves breathing techniques, muscle stretching, and relaxation. This study was conducted at PMB Kuswatiningsih, Sleman, Yogyakarta, which regularly holds yoga classes for pregnant women.

Research Objective: To determine the effect of prenatal yoga on reducing back pain in third-trimester pregnant women at PMB Kuswatiningsih, Sleman Regency, Yogyakarta.

Research Method: This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 third-trimester pregnant women selected using purposive sampling. The intervention was conducted over four weeks with sessions lasting 45–60 minutes each.

Results: There was a significant reduction in back pain levels after the prenatal yoga intervention, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Most respondents experienced a decrease in pain scale from moderate–severe to mild or no pain.

Conclusion: Prenatal yoga has a positive effect on reducing back pain in third-trimester pregnant women and is recommended as part of comprehensive antenatal care. Prenatal yoga significantly reduces back pain in third-trimester pregnant women.

Keywords: Prenatal Yoga, Back Pain, Pregnant Women, Third Trimester

¹ Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta