

PENGARUH YOGA POSTNATAL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU NIFAS DI PMB ANISA MAULIDDINA, S.ST., M. Keb

Fifin Dewi Fitriani¹, Dwi Yulinda²
Email : fifindewi004@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Nyeri punggung dialami oleh 50-70% ibu nifas pada minggu-minggu awal setelah melahirkan. Data di PMB Anisa Mauliddina menunjukkan 33,3% ibu nifas melaporkan nyeri punggung. Kondisi ini bukan hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi dapat mengganggu perawatan bayi, menurunkan kualitas tidur, dan berisiko berkembang menjadi nyeri kronis atau depresi *postpartum*. Penanganan non-farmakologis seperti yoga postnatal menjadi solusi penting karena aman, alami, dan efektif membantu pemulihan fisik sekaligus mengurangi nyeri punggung.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan subjek Ny. Y, ibu nifas P2A1 berusia 31 tahun. Intervensi dilakukan berupa latihan yoga postnatal dengan 2 kali sesi pendampingan masing-masing berdurasi 30 menit dan dilanjutkan dengan 4 kali latihan mandiri di rumah dengan durasi 15 menit per sesi. Gerakan yoga difokuskan pada peregangan, pernapasan dalam, dan relaksasi terutama pada area punggung bawah. Tingkat nyeri diukur menggunakan instrumen Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Berdasarkan karakteristik usia 31 tahun, pendidikan menengah, jumlah kehamilan P2A1, serta aktivitas harian seperti menyusui dan menggendong bayi, Ny. Y awalnya mengalami nyeri punggung dengan skala 6 (nyeri sedang) menggunakan alat ukur VAS 10 cm. Setelah menjalani 2 kali sesi yoga postnatal dengan pendampingan (30 menit per sesi) dan 4 kali latihan mandiri di rumah (15 menit per sesi), tingkat nyeri menurun menjadi skala 2 (nyeri ringan). Hal ini menunjukkan adanya penurunan nyeri sebesar 66,7%, yang menggambarkan pengaruh yoga postnatal yang bermakna terhadap perbaikan nyeri punggung pada ibu nifas.

Kesimpulan: Yoga postnatal terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada Ny. Y dengan penurunan nyeri mencapai 66,7% selama 2 sesi latihan (2 sesi dengan pendampingan dan 4 sesi mandiri). Oleh karena itu, yoga postnatal dapat dijadikan intervensi komplementer dalam asuhan kebidanan untuk meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu nifas.

Kata kunci: Yoga, Nyeri punggung, Nifas

¹Mahasiswa Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi Kebidanan S1 Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF POSTNATAL YOGA ON BACK PAIN IN POSTPARTUM
MOTHERS AT PMB ANISA MAULIDDINA, S.ST., M.KEB**

Fifin Dewi Fitriani³, Dwi Yulinda⁴
Email : fifindewi004@gmail.com

ABSTRACT

Background: Back pain affects 50-70% of postpartum mothers in the early weeks after childbirth. Data from PMB Anisa Mauliddina show that 33.3% of postpartum mothers reported back pain. This condition not only causes discomfort but also interferes with infant care, disrupts sleep quality, and may progress to chronic pain or postpartum depression. Non-pharmacological interventions such as postnatal yoga offer a safe, natural, and effective solution to support recovery and relieve back pain.

Method: This study employed a descriptive case study design involving Ny. Y, a 31 year old postpartum mother (P2A1). The intervention consisted of two guided postnatal yoga sessions (30 minutes each) followed by four independent sessions at home (15 minutes each). The yoga movements focused on stretching, deep breathing, and relaxation, particularly targeting the lower back area. Back pain intensity was measured using the Visual Analog Scale (VAS) before and after the intervention.

Results: Considering the participant's characteristics 31 years old, secondary education level, P2A1 pregnancy history, and daily activities such as breastfeeding and carrying her baby Ny. Y initially reported back pain at a VAS score of 6 (moderate pain). After completing two guided postnatal yoga sessions (30 minutes each) and four independent home sessions (15 minutes each), her pain level decreased to a score of 2 (mild pain). This represents a 66.7% reduction in pain, indicating a significant effect of postnatal yoga in alleviating postpartum back pain.

Conclusion: Postnatal yoga proved effective in reducing back pain in Ny. Y with a 66.7% reduction in pain after 6 sessions (2 guided and 4 independent). Therefore, postnatal yoga can be considered a complementary intervention in midwifery care to improve postpartum comfort and maternal well-being.

Keywords: Postnatal yoga, Back pain, Postpartum

³ Mahasiswa Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

⁴ Dosen Program Studi Kebidanan S1 Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta