

Edukasi Fisioterapi Upaya Mengurangi *Low Back Pain* pada Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga Exercise di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Cisadea Kota Malang

Farokha Lamafa Alun Anbiola¹, Nurul Aini Rahmawati², Rizal Septian³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ Puskesmas Cisadea Malang, Indonesia

Received : 15 Oktober 2025, Revised : 22 Oktober 2025, Published : 4 November 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Farokha Lamafa Alun Anbiola

E-mail: farokhaanbiola@gmail.com

Abstrak

Kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis pada ibu hamil, termasuk pergeseran pusat gravitasi, peningkatan berat badan, dan pengaruh hormonal, yang seringkali memicu nyeri punggung bawah (LBP). Di Indonesia, prevalensi LBP pada ibu hamil cukup tinggi, mencapai 68% dengan intensitas nyeri sedang. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi masalah ini adalah prenatal yoga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi fisioterapi terkait definisi, penyebab, tanda dan gejala, penanganan, serta latihan mandiri yang dapat dilakukan di rumah sebagai upaya promotif dan preventif. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi dengan menggunakan media leaflet prenatal yoga dalam kelas ibu hamil. Pengumpulan data dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner untuk mengukur skala nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 16 responden, 6 (36,5%) mengalami nyeri ringan, 9 (56,3%) nyeri sedang, dan 1 (6,2%) nyeri berat. Setelah diberikan intervensi prenatal yoga, terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan. Hasil post-test menunjukkan 12 responden (75,0%) mengalami nyeri ringan, 4 responden (25,0%) mengalami nyeri sedang, dan tidak ada responden (0%) yang mengalami nyeri berat. Data ini menunjukkan efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Kata kunci - Ibu Hamil, Prenatal Yoga, Low Back Pain

Abstract

Pregnancy causes physiological changes in pregnant women, including a shift in the center of gravity, weight gain, and hormonal effects, which often trigger low back pain (LBP). In Indonesia, the prevalence of LBP in pregnant women is quite high, reaching 68% with moderate pain intensity. One effective non-pharmacological intervention to address this problem is prenatal yoga. This community service activity aims to provide physiotherapy education related to the definition, causes, signs and symptoms, treatment, and independent exercises that can be done at home as a promotive and preventive measure. The methods used are counseling and demonstrations using prenatal yoga leaflets in classes for pregnant women. Data collection was conducted through pre-tests and post-tests using questionnaires to measure the scale of lower back pain before and after the intervention. The pre-test results showed that of the 16 respondents, 6 (36.5%) experienced mild pain, 9 (56.3%) moderate pain, and 1 (6.2%) severe pain. After the prenatal yoga intervention, there was a significant decrease in pain intensity. The post-test results showed that 12 respondents (75.0%) experienced mild pain, 4 respondents (25.0%) experienced moderate pain, and no respondents (0%) experienced severe pain. These data indicate the effectiveness of prenatal yoga in reducing lower back pain in pregnant women.

Keywords - Pregnant Women, Prenatal Yoga, Low Back Pain.

How to Cite : Anbiola, F. L. A., Rahmawati, N. A., & Septian, R. Edukasi Fisioterapi Upaya Mengurangi Low Back Pain pada Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga Exercise di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Cisadea Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(4), 112–117. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v2i4.168>
Copyright ©2025 Farokha Lamafa Alun Anbiola, Nurul Aini Rahmawati, Rizal Septian

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami yang dimulai sejak terjadinya fertilisasi, yaitu pertemuan antara sel sperma dan sel ovum. Dari proses ini terbentuk zigot yang kemudian tumbuh dan berkembang di dalam endometrium wanita selama kurang lebih 280 hari (Rambe & Sirega, 2022). Perjalanan kehamilan menyebabkan peningkatan massa tubuh, perubahan dimensi, serta postur tubuh. Secara fisiologis, rahim akan mengalami pembesaran, dan semakin membesarnya rahim dapat menimbulkan peregangan pada otot maupun ligamen, sehingga memicu spasme yang berujung pada nyeri punggung bawah (Ulfah et al., 2022). Perubahan pada ibu hamil melibatkan hampir seluruh sistem tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal, hormonal, gastrointestinal, kardiovaskular, serta pernapasan. Selain itu, kehamilan juga memengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis (Cahyani et al., 2020). Perubahan fisiologis pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai keluhan, antara lain gejala saluran kemih bagian bawah, hemoroid, sesak napas, pembengkakan pada tungkai bawah, hingga nyeri punggung bawah yang muncul selama masa kehamilan (Permana Putri et al., 2020).

Nyeri punggung bawah (Low Back Pain/ LBP) merupakan suatu sindrom nyeri muskuloskeletal yang muncul pada regio lumbal akibat pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah anterior. Kondisi ini sering dijumpai pada ibu hamil, dengan berbagai faktor predisposisi yang meliputi pembesaran uterus yang mengubah postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pengaruh hormon relaksin yang memicu pelonggaran ligamen sehingga menimbulkan ketidakstabilan dan nyeri pada daerah punggung bawah (Cane & Nurseptiana, 2023). Seiring bertambahnya usia kehamilan, sendi pelvis mengalami peningkatan mobilitas untuk mengompensasi pertumbuhan janin, disertai retraksi bahu ke posterior, peningkatan lordosis lumbal, serta fleksibilitas tulang belakang yang berlebih, yang secara keseluruhan dapat memperberat gejala nyeri punggung. Di Indonesia, prevalensi LBP pada ibu hamil mencapai 68% dengan derajat nyeri sedang, sedangkan 32% lainnya mengalami nyeri dengan intensitas ringan (Zein & Dwiyan, 2022).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah melalui aktivitas fisik atau olahraga. Aktivitas tersebut harus dilakukan secara tepat, terukur, dan teratur agar memberikan manfaat optimal (Alfianti et al., 2024). Yoga merupakan bentuk latihan fisik yang bertujuan mengintegrasikan fungsi tubuh, pikiran, dan jiwa. Praktik yoga terbukti berkontribusi terhadap pembentukan postur tubuh yang stabil, peningkatan fleksibilitas serta kekuatan otot, dan perbaikan fungsi sistem saraf pusat khususnya pada regio spinal (Devi, 2014; Utami et al., 2022). Berbeda dengan latihan fisik konvensional, yoga tidak hanya menekankan aspek kekuatan muskuloskeletal, tetapi juga menekankan koneksi antara pikiran dan tubuh melalui kombinasi gerakan peregangan ringan, penguatan otot, teknik pernapasan terkontrol, serta meditasi. Dengan pendekatan holistik tersebut, yoga mampu menurunkan intensitas nyeri punggung bawah (LBP), meningkatkan kekuatan otot penunjang, memperbaiki postur tubuh, serta memberikan efek relaksasi psikologis pada ibu hamil (Mousavi et al., 2018).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pengabdian masyarakat, yang dilaksanakan pada tanggal 23 September 2025 di Puskesmas Cisadea, Kota Malang. Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut berupa penyuluhan kepada ibu hamil mengenai cara mengurangi nyeri punggung bawah (Low Back Pain/LBP) melalui prenatal yoga pada kelas ibu hamil. Penyuluhan diberikan dalam bentuk pemaparan materi tentang manfaat prenatal yoga serta dilengkapi dengan demonstrasi langsung oleh tim pelaksana. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan

pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai praktik prenatal yoga sebagai upaya mengurangi keluhan nyeri punggung bawah.

Sasaran kegiatan ini adalah 16 orang ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Cisadea Kota Malang. Penyuluhan dilaksanakan melalui serangkaian tahapan terstruktur dan berkesinambungan dengan tujuan meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai prenatal yoga sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah (Low Back Pain/LBP). Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat (PKM) diawali dengan pendaftaran peserta, dilanjutkan dengan pengisian lembar pre-test untuk mengidentifikasi tingkat keluhan LBP, kemudian peserta mengikuti kelas prenatal yoga selama dua jam. Setelah sesi yoga selesai, peserta memperoleh materi edukatif mengenai manfaat prenatal yoga dalam mengurangi LBP, dan kegiatan ditutup dengan pengisian post-test untuk mengevaluasi perubahan tingkat nyeri punggung bawah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode, yaitu:

1. Pre-test dan post-test, yaitu peserta mengisi kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengukur tingkat nyeri punggung bawah.
2. Observasi dan pencatatan lapangan, yaitu peneliti mengamati partisipasi peserta serta menilai efektivitas proses pembelajaran selama kelas ibu hamil berlangsung.

Tabel 1.

Kuesioner Pemeriksaan Nyeri *Low Back Pain*

Pertanyaan	Jawaban	
Apakah anda sering mengalami nyeri punggung belakang?	Ya	Tidak
Berapa skala nyeri punggung belakang dari angka 1-10?	Nyeri Ringan = 1-3 Nyeri Sedang = 4-6 Nyeri Berat = 7-10	Tidak Nyeri



Gambar 1.
Media Leaflet



Gambar 2.

Lokasi Puskesmas Cisadea Jl. Indragiri IV No.43, Kel. Puwantoro, Kec. Blimbing, Kota Malang

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan pengabdian masyarakat di Puskesmas Cisadea Kota Malang yang dilaksanakan pada tanggal 23 September 2025. Pengabdian Masyarakat diberikan kepada ibu hamil wilayah Puskesmas Cisadea dengan penyuluhan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung bawah (LBP).



Gambar 3.

Kegiatan Demostrasi Gerakan Prenatal Yoga

Setelah dan sebelum dilakukan penyuluhan dengan media poster dan demonstrasi pada ibu hamil, peneliti melakukan pre-test dan post-test untuk mengukur skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Setelah penyuluhan dilakukan peneliti melakukan evaluasi terkait skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil setelah pemberian intervensi prenatal yoga.

Tabel 2.

Evaluasi Pemeriksaan Skala Nyeri *Low Back Pain*

Skala Nyeri	Pre		Post	
	n	%	n	%
Ringan	6	36,5	12	75,0
Sedang	9	56,3	4	25,0
Berat	1	6,2	0	0
Total	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 1 dari hasil pre-test dengan 16 responden didapatkan hasil dengan skala nyeri ringan 6 responden (36,5%) sedang 9 responden (56,3%), dan berat 1 responden (6,2%) skala nyeri *Low Back Pain* (LBP) pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Cisadea. Dan sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga terdapat penurunan nyeri pada ibu hamil dengan hasil pos-test nyeri ringan 12 responden (75,0%), nyeri sedang 4 responden (25,0%) dan nyeri hebat 0 responden (0 %).

Prenatal yoga merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita hamil. Latihan yoga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot punggung, serta menurunkan ketegangan muskuloskeletal (Azwarard et al., 2021). Secara mekanis, prenatal yoga berperan dalam meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki fleksibilitas jaringan muskuloskeletal, serta memperbaiki postur tubuh ibu hamil. Salah satu gerakan, yaitu cat-cow pose, berfungsi untuk meregangkan dan menguatkan otot inti (abdominal dan spinal). Kekuatan otot abdominal memberikan dukungan optimal terhadap stabilitas tulang belakang, sedangkan peregangan otot spinal membantu mengurangi spasme dan menurunkan ketegangan muskular. Selain itu, prenatal yoga juga berkontribusi terhadap peningkatan fleksibilitas otot panggul, pinggul, dan mobilitas sendi, yang penting untuk mengompensasi

pergeseran pusat gravitasi akibat pertumbuhan janin, sehingga mengurangi tekanan pada sendi sakroiliaka dan vertebra lumbalis (Liddle & Pennick, 2015). Lebih lanjut, prenatal yoga mampu memperbaiki kesadaran postural ibu hamil. Melalui latihan ini, ibu hamil diajarkan untuk menjaga postur tubuh yang benar saat berdiri, duduk, maupun berjalan, sehingga dapat mencegah hiperlordosis lumbal yang menjadi faktor utama penyebab nyeri punggung bawah (Mousavi et al., 2018).

Yoga memberikan efek terapeutik terhadap sistem saraf dengan cara memodulasi sensasi nyeri melalui beberapa jalur fisiologis. Stimulasi neuromuskular yang terjadi saat melakukan gerakan yoga secara perlahan dan terkontrol dapat meningkatkan perfusi darah ke otot dan jaringan lunak pada area lumbal. Peningkatan sirkulasi ini membantu mengurangi akumulasi produk metabolik, seperti asam laktat, yang sering menjadi pemicu spasme dan nyeri muskular. Selain itu, latihan pernapasan (pranayama) dan meditasi dalam yoga berperan mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi pada kondisi rest and digest (Kolasinski et al., 2020). Aktivasi ini berdampak pada penurunan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, dan sekresi hormon stres, khususnya kortisol, sehingga menurunkan persepsi nyeri. Mekanisme ini dapat dijelaskan melalui teori gerbang pengendali nyeri (Gate Control Theory), di mana rangsangan non-nosiseptif, seperti sentuhan dan peregangan, mampu menghambat transmisi sinyal nyeri menuju sistem saraf pusat, sehingga menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan (Liddle & Pennick, 2015). Selain mekanisme neuromuskular, yoga juga memberikan pengaruh melalui sistem endokrin dan hormonal. Pada masa kehamilan, peningkatan kadar hormon relaksin menyebabkan ligamen dan sendi menjadi lebih longgar, sehingga memicu instabilitas dan nyeri muskuloskeletal. Walaupun yoga tidak menghentikan sekresi relaksin, latihan yang berfokus pada penguatan otot sekitar sendi dapat memberikan stabilisasi tambahan untuk mencegah ketidakstabilan dan menurunkan risiko timbulnya nyeri punggung bawah. Selain itu, yoga juga merangsang sekresi endorfin, yaitu opioid endogen yang bekerja sebagai analgesik alami tubuh. Endorfin berfungsi memblokir transmisi sinyal nyeri pada sistem saraf pusat sekaligus menimbulkan perasaan relaksasi, kenyamanan, dan kesejahteraan psikologis pada ibu hamil (Mousavi et al., 2018).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan informasi dan edukasi kepada ibu hamil mengenai upaya penatalaksanaan nyeri punggung bawah melalui prenatal yoga. Melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam praktik prenatal yoga, kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat agar mampu mengaplikasikan latihan tersebut secara berkelanjutan pada kelas ibu hamil. Dengan demikian, prenatal yoga diharapkan dapat menjadi pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, disarankan untuk segera mengembangkan dan melaksanakan program edukasi serta praktik *prenatal yoga* secara rutin bagi ibu hamil. Program ini wajib mengintegrasikan sesi praktik yang secara spesifik melatih fleksibilitas, kekuatan otot, dan perbaikan postur, disandingkan dengan teknik pernapasan dan meditasi untuk mendukung kesehatan mental dan relaksasi. Selain aspek praktik, penting juga untuk memberikan edukasi mendalam mengenai manfaat *prenatal yoga* sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan holistik, termasuk penjelasan tentang bagaimana yoga bekerja (misalnya, melalui stimulasi sirkulasi, stabilisasi sendi, dan pelepasan endorfin), agar ibu hamil dapat mengaplikasikannya secara mandiri untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para ibu hamil yang sudah meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan penyuluhan dan pihak Puskesmas Cisadea Malang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianti, D., Utami, I. T., Yupita, D., & Febrica, S. (2024). Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 1–6. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i1.884>
- Azward, H., et al. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Elsevier Espana Gaceta Sanataria* Vol.35(2). 258–262. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Dewi rosita, S., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Advance Nursing and Health*, 6(2), 19–24. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4344>
- Kolasinski, S. L., et al. (2020). 2019 American College of Rheumatology/Arthritis Foundation Guideline for the Management of Osteoarthritis of the Hand, Hip, and Knee. *Arthritis & Rheumatology*, 72(2), 220–233
- Liddle, S. D., & Pennick, J. M. (2015). *Perinatal yoga: A literature review of its effectiveness on maternal health*. *Women's Health*, 11(6), 723–734.
- Mousavi, S. M., et al. (2018). *The Effect of Yoga on Low Back Pain and Posture in Pregnant Women*. *Journal of Obstetrics and and Gynaecology*, 38(6), 803–808.
- Permana Putri, N. L. P. S. W., Suarniti, N. W., & Budiani, N. N. (2020). Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas I Denpasar Utara. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(2), 75. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.91>
- Rambe, K. S., & Siregar, R. J. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan. PT Inovasi Pratama Internasional. Reni, D. P., Puspitaningsih, R., Wati, R., & Nurachma, E. (2023). The effectiveness combination of hypnobreastfeeding and breast exercises on breast milk production time in third trimester pregnant women. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 11(1), 43–51.
- Resmi, D. C., & Tyarini, I. A. (2020). Pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 55–61.
- Rofiasari, L., Anwar, A. D., Tarawan, V. M., Herman, H., Mose, J. C., & Rizal, A. (2020). Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil menggunakan M-Health Di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 185–194.
- Rosita, S. D., Purbanova, R., & Dwi, S. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 6(2), 1193–11945.
- Setiya, R., Rayani Aksohini Wijayanti, T., & Maulina, R. (2023). Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 (Shensu) Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Mamik Yulaikah Kasri. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15, 1–7. Sipayung, S. T. (2024). Edukasi Penurunan Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang. *Sevaka: Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*, 2(1), 37–41.
- Ulfah, M., & Wirakhmi, I. N. (2016). Studi Korelasi Umur Kehamilan dengan Kejadian Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Seminar Nasional Dan Presentasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat*, 328–333. [http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=572247&val=6633&HUBUNGAN 20 JMA - VOLUME 2, NO. 6, JUNI 2024 title=Studi Korelasi Umur Kehamilan Dengan Kejadian Nyeri Punggung Ibu Hamil](http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=572247&val=6633&HUBUNGAN%20JMA-VOLUME%202,%20NO.%206,%20JUNI%202024%20title=Studi%20Korelasi%20Umur%20Kehamilan%20Dengan%20Kejadian%20Nyeri%20Punggung%20Ibu%20Hamil)
- Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 5(02), 14–21. <https://doi.org/10.36341/jif.v5i02.2680>