



CASE REPORT EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER DI PMB “S” KLAMPIS

Adelia Nanda Dwi Erina^{1*}, Anis Nur Laili², Esyuananik³, Suryaningsih⁴

¹Departemen Kesehatan, Fakultas Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, Jl. Pucang Jajar Tengah No.56, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur, 60282.

*Penulis Korespondensi: adeliande7@gmail.com, zahrotulanis@gmail.com, yuananik@gmail.com, surya@poltekkes-surabaya.ac.id

Abstract. Low back pain is one of the most common complaints experienced during the third trimester of pregnancy as a result of anatomical, hormonal, and biomechanical changes that occur throughout pregnancy. Increased maternal body weight and uterine enlargement place greater pressure on the lumbar region, which may reduce comfort, interfere with daily activities, and affect the mother's quality of rest. One of the non-pharmacological interventions that can be applied to manage this complaint is prenatal yoga. This final project aimed to provide midwifery care for a third-trimester pregnant woman experiencing low back pain through the implementation of prenatal yoga. This report employed a case study design using a midwifery care management approach, including assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The subject of the case study was Mrs. L, a 26-year-old G2P1A0 woman at 33 weeks of gestation, whose primary complaint was low back pain. Midwifery care was provided over three visits from June to July 2026. The interventions included health education, prenatal yoga performed 2–3 times per week for 30–60 minutes per session, warm compresses using a hot water bag, the use of a maternity support belt, advice to sleep in the left lateral position, postural correction, restriction of strenuous activities, adequate nutritional intake, sufficient rest, and continuous monitoring of both maternal and fetal conditions. Following the interventions, both the mother and the fetus remained in good condition. Assessment of pain intensity using the Numeric Rating Scale (NRS) demonstrated a decrease from a score of 5 at the first visit to 3 at the second visit and 2 at the third visit. In addition, the mother reported greater comfort in performing daily activities and was compliant with all recommendations provided. Regular prenatal yoga combined with education on daily activity modification, proper body posture, adequate rest, and a healthy lifestyle was shown to reduce the intensity of low back pain in third-trimester pregnant women. Therefore, prenatal yoga can be considered a safe and effective non-pharmacological intervention in midwifery care for pregnant women experiencing low back pain.

Keywords: midwifery care, third-trimester pregnancy, low back pain, prenatal yoga.

Abstrak. Nyeri pinggang merupakan keluhan yang banyak dialami pada kehamilan trimester III sebagai akibat dari perubahan anatomi, hormonal, dan biomekanik yang terjadi selama masa kehamilan. Bertambahnya berat badan serta pembesaran uterus menyebabkan peningkatan tekanan pada daerah lumbar sehingga dapat menurunkan kenyamanan, mengganggu aktivitas harian, dan memengaruhi kualitas istirahat ibu. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi keluhan tersebut adalah prenatal yoga. Laporan tugas akhir ini bertujuan memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang melalui penerapan prenatal yoga. Laporan ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan manajemen asuhan kebidanan yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Subjek dalam studi kasus adalah Ny. L, usia 26 tahun, G2P1A0, usia kehamilan 33 minggu, dengan keluhan utama nyeri pinggang. Asuhan diberikan dalam tiga kali kunjungan selama bulan Juni hingga Juli 2026. Intervensi yang dilakukan meliputi edukasi kesehatan, latihan prenatal yoga sebanyak 2–3 kali setiap minggu dengan durasi 30–60 menit, kompres hangat menggunakan buli-buli, penggunaan korset penyangga kehamilan, anjuran tidur miring ke kiri, perbaikan postur tubuh, pembatasan aktivitas berat, pemenuhan kebutuhan gizi, istirahat yang cukup, serta

pemantauan kondisi ibu dan janin. Setelah seluruh intervensi diberikan, kondisi ibu dan janin tetap dalam keadaan baik. Penilaian intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) menunjukkan penurunan dari skor 5 pada kunjungan pertama menjadi skor 3 pada kunjungan kedua dan skor 2 pada kunjungan ketiga. Selain itu, ibu melaporkan aktivitas sehari-hari menjadi lebih nyaman serta mampu mengikuti seluruh anjuran yang diberikan. Pelaksanaan prenatal yoga secara teratur yang dipadukan dengan edukasi mengenai aktivitas sehari-hari, postur tubuh, istirahat, dan pola hidup sehat terbukti membantu menurunkan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: asuhan kebidanan, ibu hamil trimester III, nyeri pinggang, low back pain, prenatal yoga.

1. LATAR BELAKANG

Masa gestasi pada dasarnya merepresentasikan rangkaian perubahan biologis yang bersifat alamiah bagi setiap perempuan. Secara umum, siklus kehamilan normal berlangsung selama 280 hari atau berada dalam rentang waktu 37 hingga 40 minggu (Ibriani et al., 2024). Rentang waktu fase ini terhitung mulai dari fase konsepsi hingga terjadinya persalinan. Masa gestasi normal sekitar 280 hari atau setara dengan 40 minggu, dimana perhitungannya mulai dari hari pertama haid terakhir atau yang akrab disingkat HPHT (Yuliana et al., 2024). Sepanjang siklus kehamilan tersebut, organisme maternal secara simultan merealisasikan berbagai transformasi biologis yang mencakup pergeseran hormonal, penyesuaian struktur anatomis, hingga dinamika psikologis (N. N. Sari & Maifita, 2025). Tahapan kehamilan dimulai dari trimester 1 yang berlangsung sejak konsepsi untuk hingga tiga bulan, trimester ke 2 berlangsung pada bulan keempat sampai bulan ke enam, trimester 3 berlangsung dari bulan ketujuh sampai bulan ke sembilan. Pada trimester III, ibu hamil kerap kali mengeluhkan berbagai ketidaknyamanan yang bersumber dari perubahan fisik serta kondisi psikologis sepanjang masa gestasi. Ketidaknyamanan tersebut merupakan kondisi yang dapat mengganggu rasa nyaman ibu, baik secara fisik maupun emosional (Trisiani & Susilawati, 2025).

Ketidaknyamanan tersebut meliputi edema, insomnia, sering buang air kecil, varises, serta nyeri pinggang yang merupakan salah satu keluhan paling umum (Prananingrum, 2022). Manifestasi klinis berupa nyeri pinggang selama kehamilan kerap dirasakan pada area lumbosakral. Gejala tersebut timbul akibat pergeseran titik berat tubuh ke bagian depan, penambahan beban somatik, serta lonjakan kadar hormon relaksin yang mengakibatkan kelenturan berlebih pada jaringan ligamen dan mengganggu stabilitas kolumna spinalis (Desy et al., 2026). Selain itu, postur tubuh yang berubah selama kehamilan menyebabkan ketegangan otot pinggang yang berkontribusi terhadap timbulnya nyeri.

Merujuk pada investigasi meta-analisis internasional termutakhir tahun 2023, angka kejadian nyeri pinggang pada perempuan hamil terbukti mengalami kenaikan seiring dengan kemajuan usia gestasi; tercatat prevalensinya masing-masing sebesar 28,3% pada trimester pertama, 36,8% pada trimester kedua, dan melonjak hingga 47,8% pada trimester ketiga (Salari et al., 2023). Hal serupa juga terkonfirmasi di tingkat nasional, di mana sekitar 70% ibu hamil di Indonesia dilaporkan menderita keluhan nyeri pinggang ketika memasuki trimester akhir (Antika et al., 2025). Lingkup regional Jawa Timur memperlihatkan kondisi yang sama, di mana kira-kira 65% ibu hamil mengeluhkan ketidaknyamanan pada area punggung bawah (Sanjaya et al., 2023).

Lebih spesifik lagi, catatan tersebut di PMB "S" Klampis menunjukkan adanya 60 orang ibu hamil trimester III, dengan tingkat prevalensi keluhan nyeri pinggang berkisar antara 40% hingga 50%. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat memberikan dampak terhadap penurunan kualitas hidup selama kehamilan. Kondisi ini mengakibatkan kemampuan ibu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mengganggu kualitas ibu dan pola tidur, serta meningkatkan risiko munculnya stress, cemas psikologis dalam menghadapi persalinan (Febriana Dewi et al., 2025). Apabila diabaikan tanpa intervensi yang adekuat, keluhan tersebut berisiko mengalami nyeri berkepanjangan hingga fase pascapersalinan (postpartum). Selama ini, manajemen terapeutik untuk mengatasi keluhan tersebut mayoritas bertumpu pada pendekatan farmakologis (Novianti, 2021). Dengan demikian, penerapan farmakologis pada masa gestasi harus kehati-hatian tinggi dengan mempertimbangkan potensi resiko dan dampak bagi janin (Risna, 2025).

Oleh sebab itu, penanganan nonfarmakologis yoga terbukti aman. Salah satu pendekatan non-farmakologi yang bisa diterapkan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga adalah jenis aktivitas fisik yang menggabungkan posisi tubuh, teknik pernafasan, dan metode relaksasi yang dibuat khusus untuk ibu hamil (Soleha et al., 2026). Beberapa studi mengindikasikan bahwa prenatal yoga bermanfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan pada area pinggang (Febriana Dewi et al., 2025). Prenatal yoga terbukti efektif dan aman untuk mengurangi besarnya rasa sakit pada pinggang bawah bagi ibu hamil trimester ketiga (Nur et al., 2023). Ibu hamil yang mengikuti sesi yoga menunjukkan penurunan yang signifikan dalam rasa nyeri pinggang bawah (Fauziah et al., 2024). Prenatal yoga dapat meningkatkan kelenturan otot, memperbaiki posisi tubuh, dan menurunkan

ketegangan pada otot pinggang (Ermasari et al., 2024). Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin sebanyak 2 kali per minggu selama 2 minggu sudah mampu memberikan turunan nyeri pinggang yang cocok tuk ibu hamil trimester III (Ayu Rosita Dewi et al., 2024). Selain itu, peningkatan frekuensi dan durasi latihan juga memberikan hasil yang lebih optimal, dimana latihan prenatal yoga selama 4 minggu terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri pinggang hingga 46,9% (Giyarti et al., 2023). Perubahan dalam tingkat rasa sakit juga dapat diamati secara klinis, dimana sebelum dilakukannya intervensi, mayoritas ibu hamil merasakan nyeri dengan kategori sedang hingga berat, kemudian setelah terapi prenatal yoga mengalami penurunan menjadi kategori nyeri ringan (Febriana Dewi et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III, di PMB “S” Klampis.

2. METODE PENELITIAN

Laporan Tugas Akhir ini menggunakan metode Case Report atau laporan kasus, yaitu metode deskriptif untuk menggambarkan suatu kasus secara rinci dan sistematis, meliputi tahapan asuhan, tindakan atau intervensi, serta perkembangan hasil selama proses penanganan (Nor Khalimah et al., 2025). Metode ini digunakan untuk mengevaluasi respons pasien terhadap intervensi berdasarkan pengamatan klinis secara langsung (Andriawati, 2025). Subjek laporan merupakan ibu hamil multigravida trimester III dengan keluhan nyeri pinggang dan telah memberikan persetujuan untuk mengikuti rangkaian asuhan. Pengambilan kasus dilakukan pada April sampai Juni 2026 di PMB “S”, Kecamatan Klampis, Kabupaten Bangkalan, Jawa Timur. Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi manajemen kebidanan dengan metode SOAP yang meliputi data subjektif, data objektif, analisis atau diagnosis, dan penatalaksanaan. Data subjektif diperoleh melalui anamnesis identitas, keluhan utama, riwayat kehamilan, riwayat kesehatan, riwayat obstetri, kondisi psikologis, sosial budaya, serta pola kebiasaan sehari-hari. Identitas dikaji untuk mendukung ketepatan pendokumentasian asuhan kebidanan (Indrasari & Putriana, 2025). Nama dikaji untuk membedakan pasien dalam pencatatan asuhan (Azaura Audrey et al., 2025). Usia dikaji untuk mengetahui karakteristik reproduksi ibu (Andreinie & Zelharsandy, 2025). Pendidikan dikaji untuk mengetahui kemampuan ibu dalam menerima informasi kesehatan (Lili Windari et al.,

2025). Pekerjaan dikaji untuk mengetahui aktivitas yang dapat memengaruhi keluhan nyeri pinggang (Ruwana et al., 2023). Keluhan nyeri dikaji berdasarkan lokasi, lama, intensitas, frekuensi, waktu muncul, faktor yang memperberat dan mengurangi nyeri, serta pengaruhnya terhadap aktivitas (Apriyani et al., 2024). Data riwayat kesehatan mencakup komplikasi kehamilan, hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan asma untuk menentukan keamanan pelaksanaan prenatal yoga (Dewiyana & Anggondowati, 2024). Riwayat obstetri meliputi gravida, para, abortus, jumlah anak hidup, serta riwayat persalinan sebelumnya (Tambunan & Barbara, 2025). Pengkajian psikologis dan sosial mencakup kecemasan, dukungan keluarga, hubungan sosial, serta kebiasaan budaya yang dapat memengaruhi penanganan nyeri (Hikmah & Faizah, 2026). Pola sehari-hari meliputi nutrisi, eliminasi, aktivitas, mekanika tubuh, dan istirahat (Rustiah et al., 2023). Data objektif diperoleh melalui pemeriksaan antropometri, tanda-tanda vital, pemeriksaan fisik, pemeriksaan muskuloskeletal, DJJ, serta pemeriksaan penunjang berupa Hb dan urine (Luh Erly Lionita et al., 2026). Intensitas nyeri dinilai menggunakan Numeric Rating Scale dengan rentang 0–10 (Rahmawaty et al., 2025). Analisis menetapkan diagnosis ibu G2P1A0 trimester III dengan janin tunggal hidup intrauterin presentasi kepala dan masalah nyeri pinggang. Penatalaksanaan difokuskan pada prenatal yoga sebanyak 2–3 kali per minggu dengan durasi 30–60 menit (C. H. F. P. Putri et al., 2026). Asuhan juga mencakup kompres hangat, penggunaan korset, pengaturan posisi tidur, aktivitas ringan, hidrasi, nutrisi, istirahat, pemberian Fe dan kalsium, serta edukasi tanda bahaya kehamilan dan persalinan (R. K. S. Suherlan et al., 2023). Pelaksanaan prenatal yoga dilakukan secara bertahap dengan memperhatikan kondisi fisik, tanda vital, dan kenyamanan ibu selama latihan (Susanti, 2024). Etik pengambilan kasus dilakukan melalui pemberian informasi, informed consent, penghormatan terhadap keputusan pasien, pemberian manfaat, pencegahan tindakan yang membahayakan, serta menjaga kerahasiaan identitas dan data pasien (Melani & Hidayat, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Karakteristik Subjek

Subjek dalam laporan kasus ini adalah Ny. L berusia 26 tahun dengan status obstetri G2P1A0 dan usia kehamilan 33 minggu. Ny. L merupakan ibu hamil trimester III dengan kehamilan kedua, pernah melahirkan satu kali, dan tidak memiliki riwayat abortus. Pada kunjungan pertama, keluhan utama yang disampaikan adalah nyeri pinggang yang telah dirasakan sejak akhir trimester II. Nyeri semakin dirasakan saat ibu berdiri terlalu lama dan mengubah posisi tubuh sehingga mengganggu kenyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan pengukuran menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), intensitas nyeri pada kunjungan pertama berada pada skor 5 yang termasuk kategori nyeri sedang. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa subjek merupakan ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri pinggang selama kehamilan. Riwayat kehamilan, usia gestasi, serta keluhan utama menjadi dasar dalam menentukan asuhan yang diberikan kepada Ny. L. Pada kunjungan berikutnya, keluhan nyeri mengalami penurunan setelah ibu menerapkan intervensi nonfarmakologis yang diberikan, yaitu prenatal yoga, kompres hangat menggunakan buli-buli, penggunaan korset lumbal, dan posisi tidur miring ke kiri dengan bantal hamil. Intensitas nyeri berdasarkan NRS mengalami penurunan dari skor 5 pada kunjungan pertama menjadi skor 3 pada kunjungan kedua dan skor 2 pada kunjungan ketiga.

Kondisi Nyeri Pinggang Sebelum Prenatal Yoga

Pada kunjungan pertama, Ny. L mengeluhkan nyeri pinggang yang telah dirasakan sejak akhir trimester II. Keluhan semakin terasa saat ibu berdiri terlalu lama dan mengubah posisi tubuh, sehingga aktivitas sehari-hari menjadi kurang nyaman. Hasil pengukuran menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) menunjukkan skor 5 yang termasuk nyeri sedang. Berdasarkan pengkajian, keluhan nyeri pinggang pada Ny. L tidak disertai tanda yang mengarah pada komplikasi kehamilan. Kondisi umum ibu dan janin berada dalam keadaan baik, dengan tanda-tanda vital dalam batas normal serta hasil pemeriksaan obstetri yang sesuai dengan usia kehamilan. Nyeri pinggang pada trimester III berkaitan dengan perubahan tubuh selama kehamilan. Pembesaran uterus, peningkatan berat badan, dan perubahan posisi tubuh dapat meningkatkan beban pada daerah punggung bawah sehingga keluhan nyeri lebih mudah muncul (Hasjim et al., 2025). Posisi tubuh yang kurang tepat, berdiri atau duduk terlalu lama, serta aktivitas

mengangkat beban juga dapat meningkatkan tekanan pada daerah lumbal (Ruwana et al., 2023). Pengkajian karakteristik nyeri dilakukan melalui lokasi, lama nyeri, intensitas, frekuensi, waktu muncul, faktor yang memperberat dan mengurangi keluhan, serta pengaruhnya terhadap aktivitas sehari-hari (Apriyani et al., 2024). Pada kasus Ny. L, kondisi tersebut menjadi dasar pemberian intervensi nonfarmakologis berupa prenatal yoga dan beberapa tindakan pendukung. Sebelum intervensi dilakukan, skor NRS 5 menunjukkan bahwa keluhan masih berada pada tingkat sedang sehingga diperlukan penatalaksanaan untuk meningkatkan kenyamanan ibu dan mengurangi intensitas nyeri.

Pelaksanaan Prenatal Yoga

Pada kunjungan pertama, prenatal yoga diberikan sebagai intervensi utama untuk membantu mengurangi keluhan nyeri pinggang pada Ny. L. Ibu diberikan edukasi mengenai tujuan, manfaat, serta cara melakukan prenatal yoga sesuai kemampuan selama kehamilan. Ibu dianjurkan melakukan prenatal yoga secara rutin sebanyak 2–3 kali dalam satu minggu dengan durasi 30–60 menit setiap sesi. Selain latihan prenatal yoga, ibu diberikan edukasi untuk mengurangi aktivitas yang memberikan beban berlebih pada daerah lumbal, menghindari berdiri terlalu lama, serta meminta bantuan keluarga saat mengangkat atau menggendong anak. Penatalaksanaan juga disertai tindakan pendukung berupa kompres hangat menggunakan buli-buli, penggunaan maternity support belt, anjuran tidur miring ke kiri dengan bantal di antara kedua lutut, perbaikan postur tubuh, aktivitas fisik ringan, pemenuhan cairan dan nutrisi, serta istirahat yang cukup. Ibu diberikan demonstrasi prenatal yoga dan menunjukkan pemahaman terhadap penjelasan yang diberikan. Setelah mendapatkan edukasi, Ny. L bersedia mengikuti jadwal prenatal yoga sebanyak 2–3 kali per minggu dan menerapkan anjuran yang diberikan selama berada di rumah. Pada kunjungan kedua, pelaksanaan difokuskan pada evaluasi respons ibu terhadap intervensi sebelumnya. Ny. L mengatakan nyeri pinggang sudah berkurang dan hanya sesekali dirasakan. Ibu tetap dianjurkan melakukan prenatal yoga secara rutin dengan frekuensi dan durasi yang sama. Hasil pengukuran NRS menunjukkan penurunan skor dari 5 pada kunjungan pertama menjadi 3 pada kunjungan kedua. Pada kunjungan ketiga, intervensi yang telah dilakukan tetap dipertahankan dan dievaluasi. Hasil akhir menunjukkan skor NRS mencapai 2 dan ibu melaporkan nyeri sudah tidak lagi dirasakan.

Perubahan Intensitas Nyeri Setelah Prenatal Yoga

Hasil asuhan pada Ny. L menunjukkan adanya perubahan intensitas nyeri pinggang setelah penerapan prenatal yoga dan intervensi nonfarmakologis pendukung selama tiga kali kunjungan. Pada kunjungan pertama, ibu mengalami nyeri pinggang dengan skor NRS 5 atau nyeri sedang. Keluhan dirasakan sejak akhir trimester II dan semakin terasa saat berdiri terlalu lama serta mengubah posisi tubuh. Setelah diberikan prenatal yoga secara rutin, disertai kompres hangat, penggunaan korset lumbal, posisi tidur miring ke kiri dengan bantal hamil, serta anjuran memperbaiki postur dan membatasi aktivitas yang memberikan beban pada daerah pinggang, terjadi penurunan keluhan pada kunjungan berikutnya. Pada kunjungan kedua, Ny. L menyampaikan bahwa nyeri pinggang sudah jauh berkurang dan hanya sesekali dirasakan. Hasil pengukuran NRS menunjukkan penurunan dari skor 5 menjadi skor 3 yang termasuk nyeri ringan. Penurunan tersebut menunjukkan adanya perubahan keluhan setelah ibu menjalankan anjuran yang diberikan pada kunjungan pertama, termasuk melakukan prenatal yoga sebanyak 2–3 kali dalam satu minggu dengan durasi 30–60 menit setiap sesi. Pada kunjungan ketiga, intensitas nyeri kembali mengalami perubahan. Skor NRS tercatat sebesar 2 dan ibu mengatakan sudah tidak lagi merasakan nyeri pinggang serta dapat melakukan aktivitas dengan lebih nyaman. Secara keseluruhan, skor NRS mengalami penurunan dari 5 pada kunjungan pertama, menjadi 3 pada kunjungan kedua, kemudian 2 pada kunjungan ketiga. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Kuder et al. (2025) yang menyatakan bahwa prenatal yoga dapat membantu mengurangi nyeri pinggang melalui peningkatan fleksibilitas dan kekuatan otot, perbaikan postur, peningkatan stabilitas tubuh, serta efek relaksasi yang membantu mengurangi ketegangan otot daerah lumbal. Pada kasus Ny. L, prenatal yoga tidak diberikan sebagai satu-satunya tindakan, tetapi dilakukan bersama beberapa intervensi pendukung. Dengan demikian, penurunan skor NRS dari 5 menjadi 3 dan kemudian 2 menggambarkan adanya perbaikan keluhan selama rangkaian asuhan. Masalah nyeri pinggang pada akhir asuhan dinyatakan telah teratasi dan ibu mampu melakukan aktivitas dengan lebih nyaman.

B. Pembahasan

Hasil asuhan kebidanan pada Ny. L menunjukkan bahwa subjek merupakan ibu hamil usia 26 tahun, G2P1A0 dengan usia kehamilan 33 minggu yang mengalami nyeri

pinggang sejak akhir trimester II. Pada kunjungan pertama, intensitas nyeri berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS) berada pada skor 5 atau nyeri sedang. Keluhan semakin terasa saat ibu berdiri terlalu lama dan mengubah posisi tubuh sehingga aktivitas menjadi kurang nyaman. Kehamilan trimester III memang disertai berbagai perubahan fisiologis, termasuk pembesaran uterus, penambahan berat badan, perubahan pusat gravitasi, serta perubahan pada sistem muskuloskeletal. Perubahan tersebut dapat meningkatkan beban pada daerah lumbal dan memicu keluhan nyeri pinggang. Hasil pengkajian pada Ny. L menunjukkan bahwa keluhan yang dialami merupakan nyeri pinggang fisiologis dan tidak disertai gangguan pada kondisi ibu maupun janin. Hal tersebut menjadi dasar pemilihan penatalaksanaan nonfarmakologis dalam asuhan yang diberikan. Penatalaksanaan pada kunjungan pertama diawali dengan edukasi mengenai pengertian, penyebab, faktor yang memperberat, serta cara mengatasi nyeri pinggang (Wang et al., 2025). Edukasi dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu sehingga ibu mampu berpartisipasi dalam mengatasi keluhan selama kehamilan (Salari et al., 2023).

Intervensi utama yang diberikan adalah prenatal yoga. Pemilihan prenatal yoga didasarkan pada kondisi Ny. L yang mengalami nyeri sedang dengan NRS 5 dan tidak ditemukan kontraindikasi untuk melakukan aktivitas fisik ringan (Corrigan et al., 2022). Prenatal yoga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan ligamen, memperbaiki postur, meningkatkan kekuatan core muscle, serta mengurangi ketegangan pada daerah lumbal (Liang, 2024). Ibu kemudian dianjurkan melakukan prenatal yoga sebanyak 2–3 kali setiap minggu dengan durasi 30–60 menit setiap sesi. Selain prenatal yoga, asuhan diberikan melalui beberapa tindakan pendukung. Ny. L dianjurkan mengurangi aktivitas yang memberikan beban berlebih pada daerah lumbal, menghindari berdiri terlalu lama, serta meminta bantuan keluarga saat mengangkat atau menggendong anak. Modifikasi aktivitas tersebut bertujuan mengurangi tekanan pada otot dan ligamen lumbal agar keluhan tidak semakin berat (Paisal et al., 2025). Ibu juga diberikan edukasi mengenai postur tubuh saat duduk, berdiri, berjalan, dan beristirahat. Posisi tidur miring ke kiri menggunakan bantal di antara kedua lutut dianjurkan untuk membantu mengurangi tekanan pada tulang belakang. Penggunaan maternity support belt juga diberikan sebagai penyangga abdomen untuk membantu mendistribusikan beban kehamilan secara lebih merata (Paisal et al., 2025). Aktivitas fisik ringan, pemenuhan cairan, istirahat, dan nutrisi seimbang turut dianjurkan untuk mendukung kondisi ibu selama kehamilan (Akbar &

Muawanah, 2026; Adhistry, 2025). Pemenuhan nutrisi juga mendukung kesehatan ibu, pertumbuhan janin, serta fungsi otot dan tulang (Yuris et al., 2025). Perubahan intensitas nyeri terlihat pada kunjungan kedua. Ny. L mengatakan bahwa nyeri pinggang sudah berkurang dan hanya sesekali dirasakan. Skor NRS turun dari 5 menjadi 3 atau nyeri ringan. Penurunan tersebut menunjukkan adanya respons positif setelah ibu menjalankan prenatal yoga dan anjuran lain yang diberikan pada kunjungan pertama. Pada kunjungan kedua, prenatal yoga tetap dianjurkan dengan frekuensi 2–3 kali per minggu dan durasi 30–60 menit setiap sesi. Kuder et al. (2025) menjelaskan bahwa prenatal yoga dapat membantu meredakan nyeri pinggang melalui peningkatan fleksibilitas dan kekuatan otot, perbaikan postur dan stabilitas tubuh, serta efek relaksasi yang membantu mengurangi ketegangan otot lumbal.

Pada kunjungan ketiga, kondisi Ny. L menunjukkan perkembangan yang lebih baik. Hasil pengukuran menunjukkan skor NRS sebesar 2, sedangkan ibu mengatakan sudah tidak lagi merasakan nyeri pinggang dan dapat melakukan aktivitas dengan lebih nyaman. Secara keseluruhan, skor NRS mengalami penurunan dari 5 pada kunjungan pertama menjadi 3 pada kunjungan kedua dan 2 pada kunjungan ketiga. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa rangkaian penatalaksanaan memberikan hasil yang baik terhadap keluhan Ny. L. Meskipun prenatal yoga menjadi intervensi utama, hasil kasus perlu dipahami sebagai hasil dari penerapan beberapa intervensi secara bersamaan, yaitu prenatal yoga, kompres hangat, penggunaan korset lumbal, pengaturan posisi tidur, modifikasi aktivitas, aktivitas fisik ringan, pemenuhan nutrisi, dan istirahat. Dengan demikian, hasil kasus ini mendukung penggunaan prenatal yoga sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III, tetapi belum dapat menunjukkan pengaruh prenatal yoga secara tunggal karena terdapat intervensi pendukung lainnya. Pada akhir asuhan, masalah nyeri pinggang dinyatakan telah teratasi dan ibu tetap dianjurkan mempertahankan aktivitas fisik sesuai kemampuan serta pola hidup sehat selama kehamilan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Asuhan kebidanan pada Ny. L usia 26 tahun G2P1A0 dengan usia kehamilan 33 minggu dan keluhan nyeri pinggang telah dilakukan melalui tiga kali kunjungan. Pada kunjungan pertama, intensitas nyeri berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS) berada

pada skor 5 atau nyeri sedang. Penatalaksanaan diberikan melalui prenatal yoga sebanyak 2–3 kali per minggu dengan durasi 30–60 menit, disertai kompres hangat, penggunaan korset lumbal, posisi tidur miring ke kiri, perbaikan postur, pembatasan aktivitas berat, aktivitas fisik ringan, pemenuhan nutrisi, dan istirahat yang cukup. Setelah intervensi, skor NRS menurun menjadi 3 pada kunjungan kedua dan 2 pada kunjungan ketiga. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dan peningkatan kenyamanan ibu selama kehamilan trimester III.

Tenaga kesehatan diharapkan melakukan skrining nyeri pinggang secara rutin pada ibu hamil trimester III serta memberikan edukasi mengenai prenatal yoga dan tindakan nonfarmakologis pendukung. Ibu hamil diharapkan menerapkan prenatal yoga secara rutin sesuai kemampuan, melakukan kompres hangat, tidur miring ke kiri menggunakan bantal hamil, serta menggunakan korset lumbal saat diperlukan.

DAFTAR REFERENSI

- Adhisty, Y. (2025). Penyuluhan nutrisi seimbang bagi ibu hamil risiko tinggi. *Dimaslia: Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 3(1), 49–55.
- Akbar, S., & Muawanah, S. (2026). Peran fisioterapi dalam manajemen kesehatan wanita dengan pemberian exercise antenatal (functional stability exercise) pada pengurangan nyeri panggul ibu hamil. *JKA (Jurnal Keperawatan Abdurrahman)*, 9(2), 77–82.
- Apriyani, A., Redowati, T. E., Kebidanan, A., & Buana, W. (2024). Ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Wira Buana*, 8(2).
- Arnianti, Kasmayani, Hastuty, D., Yenni, Angka, A. T., Yanti, Y. D., & Fitriani, L. (2025). Optimalisasi kesehatan melalui edukasi pentingnya asam folat, zat besi dan kalsium pada ibu hamil. *Mega Buana Journal of Innovation and Community Service*, 4, 1–6.
- Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/S12884-022-04474-9>
- Hasjim, A. T. R., Esyuananik, Suryaningsih, & Wayanti, S. (2025). Case report pada ibu multigravida trimester III dengan nyeri pinggang: *Case report on a multigravida*

woman in the third trimester with lower back pain. *JIBI Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Kesehatan*, 3(2), 71–76.

- Kuder, L., Dinevski, D., Dinevski, I. V., Takač, I., Mujezinović, F., & Elvedi Gašparović, V. (2025). Benefits of yoga in pregnancy: A randomised controlled clinical trial. *Journal of Perinatal Medicine*, 53(3), 350–357. <https://doi.org/10.1515/JPM-2024-0422>
- Liang, I. J. (2024). The wonders of mind-body practices during pregnancy: A topical review. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 63(4), 486–491. <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2024.04.007>
- Paisal, et al. (2025). *[Data bibliografi lengkap tidak terlihat pada bagian Daftar Pustaka yang berhasil ditarik dari Word]*.
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/S12884-023-06151-X>