

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kehamilan Trimester III**

##### **1. Pengertian**

Masa kehamilan dapat dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester 1, trimester 2 dan trimester 3. Kehamilan trimester III merupakan fase akhir masa kehamilan yang dimulai sejak usia kehamilan  $\pm 28$  minggu sampai persalinan (sekitar 40 minggu). Pada periode ini, janin mengalami pertumbuhan berat dan panjang secara signifikan, organ-organ tubuh janin semakin matang, serta ibu hamil mengalami perubahan fisiologis yang intens sebagai persiapan persalinan. Trimester III dianggap sebagai tahap ketika tubuh ibu dan janin mempersiapkan diri memasuki proses persalinan dan kelahiran (Cunningham et al., 2022; Cleveland Clinic, 2024).

Perubahan selama trimester III meliputi peningkatan ukuran janin sehingga memberi tekanan pada organ dalam ibu, perubahan posisi janin menuju posisi kepala di bawah (cephalic), serta peningkatan frekuensi keluhan fisik seperti sesak napas dan sering berkemih. Kunjungan antenatal care (ANC) biasanya menjadi lebih sering pada tahap ini, yaitu dari setiap dua minggu hingga setiap minggu mendekati hari perkiraan lahir (World Health Organization [WHO], 2022; Cleveland Clinic, 2024).

Beberapa penelitian kesehatan menyatakan bahwa ketidaknyamanan umum seperti nyeri punggung, edema, dan kram otot sering dialami pada trimester III akibat perubahan muskuloskeletal, hormonal, dan mekanis yang terjadi seiring pertumbuhan janin (Efendi et al., 2022; Jannah & Istiyati, 2024).

## **2. Ketidaknyamanan selama Kehamilan Trimester III**

### **a. Pengertian**

Ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III merupakan kondisi yang sering dialami ibu hamil akibat perubahan fisiologis yang semakin meningkat, terutama karena ukuran dan posisi janin yang semakin membesar (Handayani, 2026). Memasuki trimester ketiga, pertumbuhan janin berlangsung pesat, dengan panjang dan berat badan yang meningkat secara signifikan hingga mendekati kondisi saat lahir. Pada akhir kehamilan, panjang janin dapat mencapai sekitar 50 cm dengan berat badan bervariasi hingga sekitar 3.000–4.000 gram. Peningkatan ukuran dan berat janin ini dapat menyebabkan berbagai keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil, seperti nyeri punggung, sesak napas, dan gangguan tidur (Wahyuni et al., 2024; Nopiyantini et al., 2025).

Nyeri punggung adalah salah satu rasa ketidaknyamanan yang paling umum selama kehamilan. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan. (Anggraini et al., 2023)

### **b. Penyebab**

Berbagai ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil pada trimester III umumnya disebabkan oleh perubahan fisiologis akibat pembesaran uterus dan pertumbuhan janin. Keluhan yang sering muncul antara lain sering buang air kecil (BAK) akibat tekanan kepala janin pada kandung kemih, varises karena peningkatan tekanan vena dan faktor hormonal, serta hemoroid yang dipengaruhi oleh tekanan uterus dan kecenderungan konstipasi (Wahyuni et al., 2024).

Selain itu, konstipasi terjadi akibat penurunan motilitas saluran pencernaan, dispnea atau sesak napas disebabkan oleh keterbatasan ekspansi diafragma, serta edema yang terjadi karena penekanan uterus pada pembuluh darah vena di panggul. Nyeri punggung juga merupakan keluhan umum yang disebabkan oleh perubahan postur tubuh, pergeseran pusat gravitasi ke depan, dan peningkatan lordosis yang memicu ketegangan otot (Rahmawati et al., 2021; Nopiyantini et al., 2025).

Secara umum, ibu hamil trimester III juga dapat mengalami rasa tidak nyaman pada perineum akibat tekanan uterus, kelelahan terutama pada punggung karena perubahan keseimbangan tubuh, serta munculnya stretch mark pada beberapa bagian tubuh akibat peregangan kulit. Selain itu, payudara mengalami pembesaran sebagai persiapan laktasi (Handayani, 2026).

Perubahan fisik lainnya yang sering terjadi meliputi nyeri punggung akibat peningkatan berat janin, gangguan pernapasan pada usia kehamilan lanjut karena tekanan uterus pada diafragma, serta peningkatan frekuensi buang air kecil akibat penurunan kepala janin ke pintu atas panggul yang menekan kandung kemih (Wahyuni et al., 2024; Handayani, 2026).

Nyeri punggung terjadi akibat adanya perubahan anatomis, hormon (termasuk relaksin), dan biomekanik tulang belakang dan pelvis selama kehamilan. Menyebutkan bahwa peningkatan relaksin menyebabkan ligamen lebih longgar, mobilitas sendi meningkat, dan dapat berkontribusi pada nyeri punggung (Ezra T Yoseph et al., 2025).

Nyeri punggung juga dapat disebabkan karena semakin tuanya kehamilan, perut semakin membesar dan punggung menjadi lordosis, sehingga pada saat melakukan aktivitas ibu akan mengalami kelelahan dan dapat terjadi kesalahan

dalam melakukan aktivitas. Nyeri punggung di trimester akhir banyak disebabkan oleh ketegangan otot dan perubahan struktur tulang belakang akibat beban perut yang semakin besar (Fitriyani, T et al., 2025)

Menurut NCCAM (*National Center for Complementary and Alternative Medicine*), sebuah asosiasi di Amerika Serikat yang bergerak di bidang *survey statistic* kesehatan terapi komplementer/alternatif, menyebutkan bahwa, terapi komplementer atau pengobatan alternatif dapat diklasifikasikan menjadi lima kelompok, yaitu : a) Teknik-teknik untuk meningkatkan kapasitas (kemampuan) pikiran guna mempengaruhi fungsi dan gejala tubuh, seperti *imejery*, meditasi, yoga, terapi musik, berdoa, *journaling*, humor, terapi seni. b) terapi menggunakan zat-zat yang ditemukan di alam, seperti preparate yang berasal dari berbagai macam herbal dan minyak, diet khusus, pengobatan orthomolekuler (nutrisi dan suplemen makanan). c) terapi berdasarkan manipulasi atau menggerakkan satu atau lebih anggota tubuh, seperti pijatan (*massase*), latihan tubuh seperti *rolfing*. d) terapi yang berfokus pada energi (tenaga) seperti magnetic dan biofield (energi yang mengelilingi tubuh/gelombang elektromagnetik) yang diyakini melingkungi dan menembus tubuh misalnya *healing touch*, reiki. e) semua system perawatan yang dibangun berdasarkan teori dan praktek serta seringkali berkembang terpisah dan lebih dulu ada sebelum sistem pengobatan barat (konvensional) (Hidayat, 2020).

Cara-cara sederhana ternyata bisa dilakukan untuk meredakan nyeri punggung, yaitu : a) hindari posisi dan aktivitas yang memicu timbulnya nyeri punggung. Berhentilah beraktivitas jika nyeri mendadak kambuh, sebab jika dilanjutkan keadaan akan memburuk. b) Ketika rasa nyeri sudah mereda, lakukan peregangan sederhana. Latihan peregangan, jika dilakukan dengan benar tidak hanya akan

menuntaskan rasa nyeri, tetapi dapat mencegah keparahan pada otot punggung. c) setelah benar-benar sembuh dari nyeri, perlahan-lahan tingkatkan intensitas latihan. Semakin aktif, semakin bagus. Sebab jika otot-otot didiamkan akan kehilangan kelenturan, kekuatan dan ketahanan. d) perhatikan posisi tidur, postur tubuh saat duduk maupun berdiri, juga perlu diperhatikan untuk menghindari penumpukan beban di satu titik, yang akhirnya akan membebani punggung (Pusat data dan Analisa Tempo, 2020).

### **3. Perubahan Trimester III**

#### **a. Perubahan Fisik**

Payudara bertambah besar dan mulai keluar cairan kental berwarna kekuning-kuningan (kolostrum). Areola mammae menjadi lebih lebar dan berpigmen lebih gelap. Terlihat benjolan-benjolan kecil tersebar diseluruh areola yang disebut kelenjar Montgomery. Pada akhir bulan ketujuh atau minggu ke-28, ibu biasanya merasa sehat. Namun kadang-kadang ia mengalami kesulitan pencernaan pada akhir bulan Sembilan atau minggu ke-36, Rahim ibu mulai mencapai daerah tulang rusuk dan ibu makin merasa tidak nyaman, khususnya ia makin dalam jumlah banyak pada malam hari. Karena beban di tubuh semakin berat, tulang belakang semakin ke arah depan sehingga ibu mengalami kesulitan ketika memiringkan tubuhnya saat berbaring dan duduk lama (Kurniati, 2021).

#### **b. Perubahan Psikologis**

Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester III ditandai dengan meningkatnya kecemasan menjelang persalinan. Ibu hamil sering mengalami rasa takut terhadap proses persalinan serta kekhawatiran terhadap kondisi bayi yang akan dilahirkan (Sari et al., 2024; Fatwiany & Kamaliah, 2023). Selain itu,

kecemasan yang dialami juga dapat berdampak pada gangguan tidur dan penurunan kenyamanan ibu selama kehamilan (Bingan, 2021). Faktor psikososial seperti kurangnya dukungan keluarga dan tenaga kesehatan dapat memperburuk kondisi psikologis ibu, sehingga memengaruhi kesiapan dalam menghadapi persalinan (Esti et al., 2026).

## **B. Konsep Nyeri Punggung**

### **1. Pengertian Nyeri Punggung Bawah**

Pergeseran hormonal pada jaringan ikat dan pendukung selama trimester ketiga kehamilan menyebabkan penurunan kelenturan otot, yang pada gilirannya menyebabkan ketidaknyamanan punggung bawah pada wanita hamil. Ketidaknyamanan punggung yang berasal dari daerah lumbosakral dikenal sebagai sakit pinggang. Perubahan postur dan pusat gravitasi wanita selama kehamilan merupakan sumber utama ketidaknyamanan ini, sehingga wajar jika hal itu semakin memburuk seiring dengan berlanjutnya kehamilan. Peningkatan berat rahim, pembengkokan yang berkepanjangan, berjalan terus-menerus, semuanya berperan dalam perubahan ini. Hal ini jauh lebih parah jika dilakukan oleh ibu hamil, sangat penting untuk mencegah ketegangan otot-otot ini dengan menggunakan mekanisme tubuh yang benar (Fitriani A, 2022).

Menurut penelitian Yuliasuti, et al (2022), nyeri punggung di sebabkan beberapa faktor yaitu Aktivitas sehari-hari yang dilakukan ibu hamil dalam rumah tangga cukup banyak. Hal ini sering dialami saat memasuki trimester III karena pusat keseimbangan badan bergeser maju searah dengan tulang belakang dan beban rahim berada di atas daerah pelvis bergeser ke depan sehingga pinggang semakin melengkung (Gozali, Astini and Permadi, 2020).

Risiko *Low Back Pain* pada kehamilan berikutnya sangat tinggi setelah ada riwayat *Low Back Pain* pada kehamilan sebelumnya dan konsisten dengan *Low Back Pain* pada kehamilan sebelumnya (Arum mega, Rahmawati and Meiranny, 2022).

## **2. Etiologi Nyeri Punggung pada Kehamilan**

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh berbagai faktor, terutama perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, perubahan hormonal, serta kelelahan otot. Perubahan biomekanik selama kehamilan seperti pergeseran pusat gravitasi ke arah depan dan peningkatan lordosis lumbal dapat meningkatkan beban pada tulang belakang sehingga menimbulkan nyeri punggung bawah (Indrayani et al., 2025; Rahmawati et al., 2021).

Selain itu, peningkatan berat badan dan pembesaran uterus juga berkontribusi terhadap perubahan struktur tubuh ibu hamil yang menyebabkan ketegangan otot dan ketidaknyamanan pada area lumbal. Aktivitas fisik yang tidak tepat seperti membungkuk, mengangkat beban berat, serta posisi duduk dan berdiri yang salah dapat memperberat keluhan nyeri punggung (Wahyuni et al., 2024; Nopiyantini et al., 2025).

Nyeri punggung selama kehamilan terjadi akibat ketidakseimbangan antara otot postural dan otot abdomen yang menyebabkan perubahan biomekanik pada tulang belakang lumbal, termasuk peningkatan lordosis lumbal. Seiring bertambahnya usia kehamilan, pusat gravitasi tubuh bergeser ke arah anterior akibat pembesaran uterus, sehingga ibu hamil melakukan kompensasi postur dengan menarik bahu ke belakang yang dapat memperberat lordosis lumbal dan

menimbulkan nyeri pada punggung bawah (Oktavia & Lubis, 2024; Rahmawati et al., 2021).

Selain itu, perubahan hormonal seperti peningkatan progesteron dan relaksin menyebabkan pelunakan ligamen serta peningkatan fleksibilitas sendi yang dapat menurunkan stabilitas tulang belakang, sehingga meningkatkan risiko nyeri punggung pada ibu hamil (Pillitteri, 2021; Nopiyantini et al., 2025).

### **3. Gejala Nyeri Punggung pada Kehamilan**

Gejala-gejala nyeri punggung yang timbul selama kehamilan adalah nyeri yang sifatnya menjalar mulai dari pinggang, paha sampai kaki (Walyani, 2018). Pembesaran uterus menimbulkan sakit pinggang bagian bawah. Hal ini karena rahim menekan dua saraf sciatic yang berada di punggung bagian bawah hingga kaki, tekanan ini menyebabkan sciatica. Ibu hamil akan merasa kesemutan atau gatal disekitar pantat, pinggul atau paha. Ketika bayi mengubah posisi mendekati waktu kehamilan, nyeri pinggul semakin berkurang. Saat kehamilan ketika membusungkan tubuh, rahim akan terdorong ke depan, dan karena rahim hanya ditahan ligamen dari belakang dan bawah (kanan), maka ligamen tersebut akan tegang dan menyebabkan rasa nyeri di pangkal paha serta sebagian kecil punggung (Nugroho, 2019).

Hormon progesteron dan hormon relaksasi menyebabkan relaksasi jaringan ikat dan otot-otot. Hal ini terjadi maksimal pada satu minggu terakhir kehamilan. Proses relaksasi ini memberikan kesempatan pada panggul untuk meningkatkan kapasitasnya sebagai persiapan persalinan, tulang pubis melunak menyerupai tulang sendi, sambungan sendi sacrococcygis mengendur membuat tulang koksigid bergeser ke arah belakang sendi panggul yang tidak stabil. Pada ibu hamil, hal ini

dapat menyebabkan sakit pinggang. Postur tubuh wanita secara bertahap mengalami perubahan karena janin membesar dalam abdomen sehingga untuk mengompensasi penambahan berat badan ini, bahu lebih tertarik ke belakang dan tulang lebih melengkung, sendi tulang belakang lebih lentur dan dapat menyebabkan nyeri punggung pada beberapa wanita (Neil, 2019).

#### **4. Patofisiologi Nyeri Punggung pada Kehamilan**

Nyeri punggung pada kehamilan timbul akibat pengaruh hormon yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Selain itu juga disebabkan oleh faktor mekanika yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap statis dan penambahan beban pada saat ibu hamil (Nugroho, 2019).

Perubahan pelvis akan terjadi Pada kehamilan menjadi sedikit berputar kedepan karena pengaruh hormonal dan kelemahan ligament, pada keadaan hiperekstensi tulang belakang terjadi pergesekan antara kedua facet dan menjadikan tumpuan berat badan, sehingga permukaan sendi tertekan, keadaan ini akan menimbulkan rasa nyeri. Kadang - kadang dapat mengiritasi saraf ischiadicus, apabila terjadi penyempitan pada bantalan tulang belakang, nyeri akan bertambah hebat. Keadaan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan antara otot perut dan otot punggung. Sendi yang akan membentuk tulang belakang dan panggul sebagian merupakan sendi sindesmosis. Sendi sakroiliak berbentuk huruf L, permukaan sendinya tidak simetris, tidak rata dan posisinya hampir dalam bidang sagital serta permukaan tulang sacrum lebih cekung. Gerakan yang terjadi adalah rotasi dalam jarak gerak terbatas yang dikenal dengan nama nutasi dan konter nutasi. Pelvis

menerima beban dari tulang belakang dengan distribusi gaya merupakan ring tertutup, pada kehamilan gerak sendi ini dapat meningkat karena pengaruh hormonal. Panggul dan sakrum yang bergerak kedepan menyebabkan posisi sendi sakroiliaka juga berubah, dikombinasi dengan adanya laxity akan menyebabkan keluhan-keluhan pada sendi yang lain (Neil, 2019).

## **5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung**

### **a. Usia**

Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kondisi kesehatan ibu hamil. Kehamilan pada usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun termasuk dalam kategori risiko tinggi karena pada usia tersebut terjadi ketidaksiapan biologis maupun penurunan fungsi reproduksi. Usia muda berkaitan dengan belum matangnya organ reproduksi dan psikologis, sedangkan usia lebih tua berhubungan dengan penurunan elastisitas jaringan serta meningkatnya risiko komplikasi kehamilan (Fitriani et al., 2023). Selain itu, usia ibu juga berhubungan dengan tingkat kecemasan selama kehamilan. Ibu hamil usia muda cenderung mengalami kecemasan karena kurang pengalaman, sedangkan usia lebih tua cenderung cemas karena risiko kehamilan yang lebih tinggi. Kondisi kecemasan ini dapat meningkatkan persepsi nyeri selama kehamilan (Sari et al., 2024).

### **b. Paritas**

Paritas merupakan jumlah persalinan yang pernah dialami oleh seorang ibu selama hidupnya. Paritas tinggi ( $\geq 4$  atau grande multipara) merupakan salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, termasuk nyeri punggung bawah. Hal ini disebabkan oleh perubahan berulang pada struktur muskuloskeletal akibat kehamilan sebelumnya yang dapat menurunkan kekuatan

otot dasar panggul dan stabilitas tulang belakang (Utami et al., 2023). Selain itu, ibu dengan paritas tinggi lebih rentan mengalami perubahan postur tubuh dan ketidakstabilan biomekanik yang meningkatkan beban pada daerah lumbal sehingga memicu nyeri punggung selama kehamilan (Wulandari et al., 2024).

c. Usia Kehamilan

Menurut penelitian Happinasari (2025) sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung pada usia kehamilan  $\geq 28$  minggu, dan intensitas nyeri cenderung meningkat pada akhir trimester III seiring bertambahnya berat janin dan perubahan postur tubuh.

d. Pekerjaan

Penelitian menunjukkan bahwa kelelahan fisik pada ibu hamil dapat meningkatkan persepsi nyeri karena menurunnya kemampuan tubuh dalam mengelola stimulus nyeri serta melemahnya mekanisme coping (Wahyuni et al., 2024; Sari et al., 2025).

e. Olah raga

Latihan fisik merupakan hal yang penting dalam menentukan kesehatan ibu dan bayi. Salah satu olahraga selama kehamilan yang aman untuk ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil akan membantu dalam memperkuat otot-otot abdomen dan pelvis yang akan sangat berguna saat melahirkan.

f. Riwayat nyeri terdahulu

Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman nyeri sebelumnya dapat memengaruhi mekanisme neurofisiologis dan psikologis, sehingga meningkatkan persepsi serta intensitas nyeri pada masa kehamilan berikutnya (Sari et al., 2023; Rahmi & Sulastri, 2022). Selain itu, perubahan adaptasi tubuh akibat kehamilan

berulang juga dapat memperburuk kondisi muskuloskeletal sehingga meningkatkan risiko nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Utami et al., 2024).

#### **4. Pengkajian Terhadap Nyeri**

Menurut Potter & Perry (2021) tidak ada pemeriksaan objektif yang secara langsung dapat mengukur intensitas nyeri karena nyeri merupakan pengalaman subjektif. Oleh karena itu, individu yang mengalami nyeri merupakan sumber informasi utama dalam pengkajian nyeri. Tidak terdapat pemeriksaan pencitraan maupun alat penunjang yang dapat secara akurat menentukan intensitas atau lokasi nyeri secara pasti, sehingga pengkajian nyeri lebih menekankan pada laporan subjektif pasien. Beberapa hal yang harus dikaji untuk menggambarkan nyeri seseorang :

##### **a. Intensitas nyeri**

Minta individu untuk membuat tingkatan nyeri pada skala verbal. Misalnya : tidak nyeri, sedikit nyeri, nyeri sedang, nyeri berat, hebat dan sangat nyeri, atau dengan membuat skala nyeri yang sebelumnya bersifat kualitatif menjadi bersifat kuantitatif dengan menggunakan skala 0-10 yang bermakna : 0=tidak nyeri 10=nyeri sangat hebat.

##### **b. Karakteristik nyeri**

Karakteristik nyeri dapat dilihat atau diukur berdasarkan lokasi nyeri, durasi nyeri (menit, jam, hari atau bulan), irama/periodenya (terus menerus, hilang timbul, periode bertambah atau berkurangnya intensitas) dan kualitas (nyeri seperti ditusuk, terbakar, sakit nyeri dalam, atau superficial).

c. Faktor-faktor yang meredakan nyeri

Hal-hal yang menyebabkan nyeri berkurang adalah seperti gerakan tertentu, istirahat, nafas dalam, penggunaan obat dan sebagainya.

d. Efek nyeri terhadap aktifitas sehari-hari

Kajian aktifitas sehari-hari yang terganggu akibat adanya nyeri seperti sulit tidur, tidak nafsu makan, sulit konsentrasi, nyeri akut sering berkaitan dengan ansietas dan nyeri kronis dengan depresi

e. Kekhawatiran individu terhadap nyeri

Mengkaji kemungkinan dampak yang dapat diakibatkan oleh nyeri seperti beban ekonomi, aktifitas harian, prognosis, pengaruh terhadap peran dan perubahan citra diri.

f. Mengkaji respon fisiologik dan perilaku terhadap nyeri

Perubahan fisiologis involunter dianggap sebagai indikator nyeri yang lebih akurat. Respon involunter seperti meningkatnya frekuensi nadi dan pernafasan, pucat dan berkeringat adalah indikator dan rangsangan saraf otonom dan bukan nyeri. Respon perilaku terhadap nyeri dapat berupa nyeri dapat berupa menangis, merintih, merengut, tidak menggerakkan bagian tubuh, mengempal atau menarik diri. Respon lain dapat berupa marah atau mudah tersinggung.

## **5. Penilaian Keluhan Nyeri Punggung**

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan pengalaman subjektif yang dirasakan oleh ibu hamil, yang dapat berupa sensasi nyeri, ngilu, kesemutan, seperti tertusuk, atau rasa tidak nyaman pada daerah lumbal yang dapat bersifat lokal maupun menjalar ke tungkai. Karena nyeri merupakan pengalaman subjektif,

penilaiannya dilakukan berdasarkan laporan pasien menggunakan skala nyeri untuk mengukur intensitasnya (Potter & Perry, 2021; Smeltzer et al., 2022).

Intensitas nyeri adalah gambaran terhadap tingkat keparahan nyeri yang dirasakan suatu individu. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin dilakukan adalah respon fisiologi tubuh terhadap nyeri yang dirasakan. Pengukuran subjektif nyeri dapat dilakukan dengan pengukuran nyeri seperti *Verbal Rating Scale (VRS)*, *Numeric Rating Scale (NRS)*, skala nyeri Wong Bakers untuk anak-anak (Vitri, 2022).

Alat pengukuran nyeri terbagi menjadi dua metode yaitu: a. Uni-dimensional  
Alat ukur uni-dimensional hanya mengukur intensitas nyeri, cocok digunakan pada nyeri akut, dan biasa digunakan untuk outcome pemberian analgetik. Contohnya seperti: *Visual Analog Scale (VAS)*, *Verbal Rating Scale (VRS)*, *Numeric Rating Scale (NRS)*, *Wong Baker Pain Rating Scale* (Baamer et al, 2022). b. *Multi-dimensional*, *Multi-dimensional* mengukur intensitas dan afektif nyeri, diaplikasikan pada nyeri kronis, dan outcome pada assessment klinis. Contohnya: *McGill Pain Questionnaire (MPQ)*, *Memorial Pain Assessment Card*, *Pain Diary* (Catatan harian nyeri) (Baamer et al, 2022). Penilaian nyeri yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Numeric Rating Scale (NRS)*. Skala pengukuran *Numeric Rating Scale (NRS)* adalah alat yang berbentuk skala horizontal dan dibagi menjadi 10 angka yang berfungsi untuk mengukur intensitas nyeri. Angka tersebut terdiri dari:

- a. Angka 0 memiliki arti tidak nyeri,
- b. Angka 1-3 artinya nyeri ringan yang mana nyeri ini nyeri yang masih dapat ditoleransi oleh pasien.

c. Angka 4-6 artinya nyeri sedang yang mana pasien mulai merintih dan mengeluh rasa sakit sambil memegang bagian nyeri.

d. Angka 7-10 artinya nyeri berat dimana pasien mengeluh sakit sekali dan pasien tidak mampu melakukan aktivitas (Rejeki et al., 2020).

Pasien diminta untuk memilih angka yang paling akurat untuk mencerminkan rasa nyeri berdasarkan angka tersebut (Baamer et al, 2022). Kelebihan pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS) adalah lebih mudah dimengerti, sederhana, sensitive terhadap dosis obat, jenis kelamin dan etnis. Namun pengukuran ini yaitu keterbatasan pemilihan kata untuk menggambarkan rasa nyeri (Nurhanifah & Sari, 2022).



Gambar 1  
Pengukuran Skala *Numeric Rating Scale* (NRS)

## 8. Penanganan Nyeri Punggung pada Kehamilan

Menurut Smeltzer & Bare (2020) penanganan atau meringankan nyeri punggung pada masa kehamilan bisa dilakukan dengan farmakologis dan nonfarmakologis.

### a. Farmakologis

Penanganan nyeri yang hebat dapat dikurangi dengan mengonsumsi parasetamol seperlunya dengan tidak melewati dosis yang telah diresepkan

## b. Non Farmakologi

### 1) Pijat

Sakit punggung dapat diredakan dengan melakukan pijatan disepanjang tulang belakang dengan gerakan massase yang lembut. Pijatan secara umum akan membantu menyeimbangkan energi dan mencegah penyakit. Secara fisiologis, pijatan merangsang dan mengatur tubuh, memperbaiki aliran darah dan kelenjar getah bening, sehingga oksigen, zat makanan, dan sisa makanan dibawa secara efektif ke dan dari jaringan tubuh dan plasenta. Dengan mengendurkan ketegangan dan membantu menurunkan emosi pijat juga merelaksasi dan menenangkan saraf, serta membantu menurunkan tekanan darah. Bila kita sedang merasa tidak sehat, pijatan dapat meningkatkan kemampuan diri untuk menyembuhkan diri sendiri dan cara ini dapat digunakan untuk melengkapi terapi alami (Smeltzer & Bare, 2020).

### 2) Kompres Hangat

Nyeri punggung juga dapat diatasi dengan kompres hangat pada bagian punggung yang sakit, penggunaan panas dapat meningkatkan aliran darah yang dapat mempercepat penyembuhan dan penurunan nyeri (Smeltzer & Bare, 2020).

### 3) Senam Hamil

Senam hamil merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan tujuan melatih pernapasan, meningkatkan fleksibilitas tubuh, serta memperkuat otot-otot yang berperan dalam proses persalinan. Selain itu, senam hamil juga membantu memperbaiki postur tubuh ibu hamil dan meningkatkan relaksasi otot sehingga dapat mengurangi ketegangan pada area punggung bawah. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini karena gerakan senam

hamil dapat meningkatkan elastisitas otot dan ligamen, memperbaiki keseimbangan postur tubuh, serta mengurangi tekanan pada tulang belakang akibat perubahan pusat gravitasi selama kehamilan. Dengan demikian, ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil mengalami penurunan intensitas nyeri punggung dibandingkan sebelum melakukan latihan (Istiana & Sugiantini, 2025; Rahayu & Atalla, 2024). Selain itu, senam hamil juga terbukti menjadi intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif dalam mengurangi low back pain karena membantu relaksasi otot serta meningkatkan sirkulasi darah pada area lumbal (Mukti et al., 2024).

#### 4) *Prenatal Yoga*

Beberapa gerakan *prenatal yoga* dapat membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil melalui peregangan otot, peningkatan fleksibilitas, serta relaksasi otot punggung bawah. Salah satu posisi yoga yang umum dilakukan adalah posisi child's pose (balasana), yaitu dengan posisi tubuh duduk di atas tumit kemudian badan dicondongkan ke depan dengan lengan diluruskan ke lantai sehingga punggung dalam keadaan relaks. Posisi ini membantu mengurangi ketegangan pada otot lumbal dan meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil. Penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III karena dapat meningkatkan relaksasi otot, memperbaiki postur tubuh, serta menurunkan ketegangan pada area lumbal (Rahayu & Atalla, 2024; Istiana & Sugiantini, 2025).

#### 5) Relaksasi pernafasan

Teknik relaksasi pernafasan dianggap mampu meredakan nyeri, prosesnya menarik nafas lambat melalui hidung (menahan inspirasi secara maksimal) dan

menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan (Smeltzer & Bare, 2020).

#### 6) *Birth ball*

*Birth ball* merupakan salah satu metode distraksi dalam mengatasi nyeri, ketika menggunakan *birth ball*, perhatian ibu bersalin akan teralihkan sehingga dapat menurunkan kewaspadaan ibu hamil dalam menoleransi nyeri. Meningkatnya perhatian yang berhubungan dengan peningkatan nyeri akan berpengaruh pada respon nyeri orang tersebut. Ibu hamil yang sedang mengalami nyeri dan perhatiannya di alihkan akan memfokuskan perhatiannya ke hal lain sehingga kesadarannya terkait nyeri yang sedang dirasakannya akan berkurang (Shanti & Utami, 2021).

### **C. Konsep Prenatal Yoga**

#### **1. Pengertian**

Yoga adalah suatu seni ilmu pengetahuan kuno dan perawatan kesehatan tertua yang berasal dari India, pada mulanya yoga dirancang untuk memperkuat dan membentuk sikap tubuh, memusatkan pikiran untuk masuk kedalam kondisi meditasi. Seiring dengan perkembangan zaman, yoga telah berhasil di adaptasi oleh orang-orang barat dan kini dikenal sebagai salah satu seni olahraga (Aprillia, 2020).

Yoga kehamilan sering disebut dengan *prenatal yoga* adalah suatu bentuk modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan untuk kondisi ibu hamil dengan tingkat intensitas gerakan asana yang lebih perlahan dan lembut. Modifikasi ini sangat penting diperlukan saat berlatih *prenatal yoga* sehingga diharapkan ibu hamil terhindar dari cedera, dan diharapkan gerakan *prenatal yoga* ini dapat memberikan rasa nyaman dan aman bagi ibu hamil (Apsari, dkk. 2022).

*Prenatal yoga* merupakan salah satu klasifikasi yang tergolong masuk ke dalam terapi komplementer. Terapi komplementer akhir-akhir ini menjadi isu di banyak negara, banyak jurnal ilmiah (terutama di USA dan Australia) yang dikhususkan terbit membahas tentang model terapi komplementer. Masyarakat mulai beralih menggunakan terapi ini dengan alasan keyakinan, lebih ekonomis, serta reaksi obat kimia terhadap penurunan kekebalan tubuh dan tingkat kesembuhan yang menimbulkan reaksi efek samping (Hidayat, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Ratu (2020), tentang efektivitas *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Lismarini dan PMB Meli Rosita Kota Palembang pada tahun 2020 didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan *prenatal yoga* ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri sedang mencapai (96,9%), sedangkan setelah dilakukan *prenatal yoga* nyeri ibu hamil trimester II dan III menjadi nyeri ringan yaitu mencapai (90,6%) menunjukkan hasil ibu hamil yang melakukan *prenatal yoga* dapat mengurangi nyeri punggung.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Melicha (2022) tentang “Efektivitas *Prenatal Yoga* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III” menyatakan bahwa penelitian ini sebanyak 30 responden dengan menggunakan total sampling. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji T-Test Dependent. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan setelah melakukan *prenatal yoga* dengan beda rata-rata 1,9 dan nilai p-value <0,001. Berdasarkan data di atas disimpulkan bahwa *prenatal yoga* efektif

terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. (Simanjuntak, 2022).

Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa *prenatal yoga* efektif meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil. Studi oleh Junita et al. (2024) menunjukkan bahwa pelaksanaan prenatal gentle yoga 1 kali per minggu selama 4 minggu mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang melaksanakan prenatal yoga mengalami penurunan intensitas nyeri punggung dibandingkan sebelum intervensi. Hal ini terjadi karena prenatal yoga membantu meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi ketegangan pada otot punggung dan panggul sehingga ibu hamil menjadi lebih rileks dan keluhan nyeri berkurang (Purnamayanti & Utarini, 2020).

## **2. Manfaat *Prenatal Yoga***

*Prenatal yoga* bermanfaat untuk mengurangi dan menghilangkan keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan. Apabila ibu hamil rutin melakukan prenatal gentle yoga maka ibu akan menemukan gerakan- gerakan yang dapat meminimalkan keluhan atau ketidaknyamanan yang sering kali dirasakan oleh ibu hamil terutama ibu hamil trimester III seperti nyeri pinggul dan pinggang, kram pada kaki, heart burn, konstipasi, pegal-pegal dan bengkak pada persendian. Rutin melakukan *prenatal yoga* dapat bermanfaat untuk mempersiapkan fisik ibu hamil dengan lebih baik untuk menghadapi persalinan. *Prenatalyoga* sangat erat kaitannya dengan melatih pikiran agar tetap tenang, *mindfulness*, rileks dan selaras dan dapat meningkatkan kepercayaan diri selama hamil. Fokus pada latihan nafas dan kesadaran tubuh serta dapat mengurangi kecemasan untuk beradaptasi dengan

situasi yang baru, mempersiapkan otot-otot dasar panggul menjadi lebih kuat, elastis sehingga lebih siap melalui proses persalinan (Aprilia, 2020).

Beberapa manfaat *prenatal yoga* lainnya adalah manfaat pada kesehatan mental dan spiritual ibu yaitu *prenatal yoga* sebagai media *self help* yang akan membantu ibu saat merasakan kecemasan dan ketakutan selama masa kehamilan, menggunakan teknik-teknik pernafasan dalam yoga dapat bermanfaat untuk mengontrol emosi, pikiran negatif dalam diri, rasa khawatir dan keraguan terhadap diri sendiri selama hamil, sehingga dapat meningkatkan *inner peace*, penerimaan diri dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan persalinan nantinya (Aprilia, 2020).

### **3. *Prenatal Yoga* pada Kehamilan Trimester III**

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat tentang perbedaan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III antara yang diberi terapi senam hamil dan yoga hamil. Ini adalah penelitian quasi experimental, setiap kelompok dilakukan *pre test* dan *post test*. Populasi penelitian sebanyak 40 orang dan sampel berjumlah 32 responden, 16 responden untuk senam hamil dan 16 responden untuk yoga hamil, dengan teknik sampling purposive sampling. Instrumen untuk mengukur nyeri menggunakan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian didapatkan bahwa penurunan nyeri punggung terbesar terjadi pada yoga hamil yaitu 16 responden (100%) mengalami nyeri ringan pada skala 1-3. Analisa data dengan menggunakan Paired Sample T-test diperoleh nilai probabilitas (p) sebesar 0,000. lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Sedangkan pada uji Independent Sample T-Test, didapatkan nilai probabilitas (p) sebesar 0,01 ( $0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan, terdapat perbedaan penurunan nyeri punggung ibu

hamil trimester III antara yang melakukan senam hamil dan yoga hamil (Jurnal Ilmiah Bidan, 2024)

Fokus latihan yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III adalah pada tulang belakang dan kekuatan serta keseimbangan panggul, baik otot, sendi tulang, ligamen, maupun fascia untuk persiapan menuju kelahiran (Aprillia, 2020). Latihan yoga yang disarankan pada trimester ketiga adalah : a) *hip opener*; membuka pinggul b) *restorative pose*; pemulihan c) *self relaxation*. d) pranayama. e) *meditation*. f) latihan kegel untuk menguatkan urinary bladder (kandung kemih) (Wahyuni, 2018). Selain itu yang dianjurkan adalah Pranayama (olah napas) yaitu mengatur napas keluar masuk paru-paru melalui lubang hidung dengan tujuan menyebarkan tenaga atau energi (*prana*) melalui tiga tahap yaitu *puraka* (memasukkan napas/ udara), *kumbaka* (manahan napas), dan *recaka* (mengeluarkan napas), (Hidayat, 2020).

#### **4. Persiapan *Preantatal Yoga***

Beberapa persiapan yang dilakukan saat hendak melakukan prenatal yoga menurut Aprilia (2020) adalah :

- a. Hal yang paling penting yang harus diperhatikan oleh ibu hamil saat melakukan gerakan yoga adalah pernapasan yang berkesinambungan. Hal ini merupakan hubungan antara pernafasan dan gerakan yang dilakukan dengan penuh kesadaran diri, dan hal ini pula yang membedakan antara yoga dengan latihan fisik lainnya seperti senam hamil.
- b. Mempersiapkan ruangan yang tenang, memiliki ventilasi dan sirkulasi udara yang baik dan suasana yang nyaman dalam melakukan yoga.

- c. Ibu hamil hendaknya menggunakan pakaian yang nyaman agar dapat melakukan berbagai macam gerakan yoga.
- d. Jangan memaksakan suatu gerakan, setiap gerakan yoga harus disesuaikan juga dengan tingkat kenyamanan ibu hamil.
- e. Menyiapkan properti atau alat bantu untuk melakukan yoga hamil seperti : matras yoga, yoga strap, selimut wol atau kain katun yang kaku untuk alas duduk, tempat meletakkan lutut atau sebagai penyangga tulang belakang agar tetap nyaman selama yoga, yoga block atau kotak kayu dan kursi dari logam atau kayu yang tanpa pegangan tangan.

#### **5. Standar Prosedur Oprasional (SOP) *Prenatal Yoga***

- a. Boleh dilakukan untuk semua ibu hamil yang sehat mulai kehamilan di atas 20 minggu sampai akhir persalinan.
- b. Mendapatkan rekomendasi dari dokter atau bidan bahwa ibu hamil dan bayinya dalam keadaan sehat dan aman melakukan aktifitas *prenatal yoga*.
- c. Sebelum kelas *prenatal yoga* pastikan tekanan darah ibu dan jantung bayi aman. Kelas prenatal yoga tidak boleh dilakukan jika tekanan darah ibu tinggi atau lebih rendah dari tekanan darah normal. Contoh : di atas 120/80 mmHg atau di bawah 90/80 mmHg. *Prenatal yoga* tidak boleh dilakukan jika detak jantung janin di bawah 120x/menit atau di atas 160x/menit.
- d. Selalu berikan istirahat diantara 2 asanas.
- e. Jika di dalam *prenatal yoga*, tiba-tiba ibu hamil merasa kontraksi, segera istirahatkan ibu hamil tersebut dalam posisi tidur miring kearah punggung bayi atau jika tidak tahu persilahkan untuk miring ke arah kiri.

- f. Setelah kegiatan *prenatal yoga* berakhir, kembali cek tekanan darah ibu dan detak jantung janin.

## **6. Kontraindikasi Prenatal Yoga**

- a. Anemia
- b. *Hyperemesis gravidarum*
- c. Kehamilan ganda
- d. Sesak nafas
- e. Tekanan darah tinggi
- f. Nyeri pubis dan dada
- g. Mola hidatidosa
- h. Perdarahan pada kehamilan
- i. Kelainan jantung
- j. PEB (Preeklampsia Berat)

## **7. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan *prenatal yoga***

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi saat pelaksanaan *prenatal yoga* yaitu :

- a. Durasi pelaksanaan yoga *Prenatal yoga* dapat dilakukan setiap hari dengan durasi 60 menit serta dapat dilakukan sepanjang masa kehamilan, selama tidak ada peregangan otot perut dan sangat aman dilakukan untuk membantu ibu hamil tetap rileks dan nyaman (Situmorang, dkk. 2020).
- b. Intensitas gerakan yoga ibu hamil diharapkan untuk bisa melakukan setiap gerakan dilakukan dengan benar agar ibu hamil merasakan ketenangan secara psikologi dan juga memberikan kenyamanan pada setiap gerakan dan membantu mengurangi ketegangan pada otot sehingga dapat dirasakan manfaat dari *prenatal*

*yoga* sepenuhnya (Yuniza, dkk.2021). Jangan memaksakan suatu gerakan, usahakan untuk menyeimbangkan antara upaya yang dilakukan saat yoga dengan kenyamanan yang dirasakan saat melakukan suatu gerakan yoga (Aprilia, 2020).

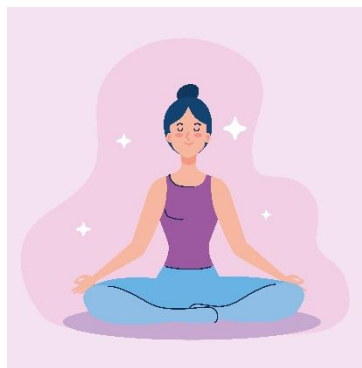
c. Nafas (*pranayama*) Saat melakukan *prenatal yoga*, hal penting yang harus diperhatikan adalah pernafasan yang berkesinambungan. Pernafasan yang dilakukan harus selalu berkesinambungan dengan tubuh sehingga dapat terbentuk hubungan yang baik antara gerakan dan pernafasan yang dilakukan dengan penuh kesadaran tubuh, dan hal ini lah yang membedakan antara *prenatal yoga* dengan latihan fisik lainnya seperti senam (Aprilia, 2020).

## **8. Gerakan *Prenatal Yoga***

Menurut Aprilia (2020) dalam buku *prenatal yoga*, gerakan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil yaitu :

### *a. Centering*

*Centering* atau pemusatan pikiran dilakukan dengan cara memejamkan mata, mengarahkan pikiran responden ke tubuh masing-masing, bawa fokus pikiran ke irama nafas dan bagian-bagian tubuh responden. Disarankan dilakukan centering diiringi dengan musik relaksasi.



Gambar 2

[www.vecteezy.com](http://www.vecteezy.com)

b. *Pranayama*

Latihan pernafasan atau pranayama dapat disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Mengarahkan ibu untuk melakukan nafas perut/ pernafasan dalam agar memaksimalkan pasokan oksigen yang masuk ke paru-paru. Latihan pernafasan yang dapat dilakukan adalah Nadi Shodhasana, pernafasan lengkap (full yoga breathing), dan ujjay pranayama. Dengan durasi nafas adalah 7 kali siklus nafas *inhale* dan *exhale*.



Gambar 3

[www.dreamstime.com](http://www.dreamstime.com)

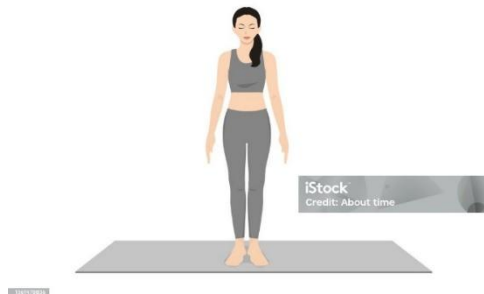
c. *Warming Up*

Gerakan pemanasan atau warming up berguna untuk mengaktifkan otot tubuh sehingga dapat terhindar dari cedera selama melakukan yoga. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan teknik *stretching* ringan yang dilakukan dengan semua anggota tubuh dari kepala hingga kaki.

d. *Tadasana*

Berdiri dengan posisi telapak kaki paralel, kedua telapak kaki lurus menghadap ke depan, masukan tulang ekor (*tail bone in*), tegakkan tulang belakang, panjangkan

sisi kanan dan kiri tubuh, putar bahu ke belakang (*shoulder blade in*) jauhkan bahu dari telinga, kedua tangan ditempatkan di samping kanan dan kiri tubuh, lalu pandangan lurus ke arah depan.



Gambar 4

[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

e. *Tree Pose* atau *Vrkasana*

Lakukan *tadasana* atau berdiri dengan tegak, bawa berat badan ke sisi kiri tubuh, lalu tekuk lutut kaki kanan letakkan telapak kaki kanan di pangkal paha dalam kaki kiri, sejajarkan panggul dengan bahu, buka lutut kaki kanan ke arah kanan, angkat kedua tangan ke atas *inhale*, lalu letakan kedua tangan di depan dada.



Gambar 5

[www.dolphinmethod.com](http://www.dolphinmethod.com)

f. *Virabhadrasana II*

Tubuh tegak, rentangkan kedua tangan sejajar dengan lantai, kaki dibuka lebar

ke samping, kaki belakang putar ke dalam, kaki belakang lurus. Kaki depan menghadap ke depan, lutut kaki depan ditekuk 90 derajat diatas pergelangan kaki.



Gambar 6

[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

g. *Urdhvahastasana*

Tubuh tegak (*tadasana*), kaki dibuka sejajar paha, tulang punggung tegak dan lurus, inhale angkat kedua tangan ke atas, panjangkan kedua sisi kanan dan kiri tubuh, lalu jauhkan bahu dari telinga.



Gambar 7

[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

h. *Table Pose* atau *all fours*

Buka tangan selebar bahu responden, pastikan pergelangan tangan responden dibuka sejajar dengan bahu, buka kedua kaki selebar panggul dan pastikan kedua

lutut berada tepat di bawah panggul sehingga jika dilihat dari samping seperti berbentuk persegi, tekan tulang kering ke arah matras.

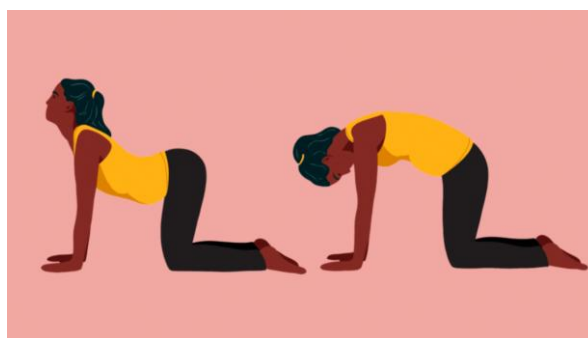


Gambar 8

[www.oprah.com](http://www.oprah.com)

i. *Cat cow pose*

Pertama lakukan gerakan *table pose*, saat *inhale* panjangkan tulang belakang, kepala mendongak pandangan ke atas, tail bone up, saat *exhale* 13 arahkan dagu responden ke arah dada, tulang ekor masuk ke dalam, pandangan diarahkan melihat ke perut.



Gambar 9

[www.healthline.com](http://www.healthline.com)

j. *Low lunge* atau *anjaneyasana*

Arahkan responden kembali ke *table pose*, bawa kaki kanan ke arah depan, lutut lurus berada diatas pergelangan kaki, bawa kedua tangan lurus ke atas, jauhkan

tangan dari telinga, pandangan lurus ke arah depan (lakukan di sisi kiri secara bergantian).



Gambar 10

[www.yogawithmelcampbell.com](http://www.yogawithmelcampbell.com)

k. *Andhomuka svanasana* atau *downfard facing dog*

Kembali lakukan *table pose*, lakukan *andhomuka svasana* dengan panjangkan tulang belakang ke arah atas, tekan kedua telapak tangan di alas, tekan kaki ke arah alas, apabila tidak memungkinkan untuk melatakan telapak kaki ke matras silahkan jintitkan kedua telapak kaki, saat *exhale* kembali ke posisi *table pose*.

ADHO MUKHA SVANASANA  
DOWNWARD FACING DOG POSE



yogicwayoflife.com

Gambar 11

[www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

l. *Child pose* atau *adhomukha virasana*

Arahkan responden ke gerakan *table pose*, buka kedua lutut lebih lebar dari panggul/ sejajar matras, dekatkan kedua jempol kaki lalu duduk diatas tumit, lalu

arahkan kedua tangan responden memanjang ke depan kedua sisi tubuh juga memanjang hingga batas maksimal perut, lalu perlahan letakan dahi ke arah matras, pastikan perut tidak tertekan, tahan untuk beberapa kali siklus nafas.

Wide Child's pose  
Balasana  
Adho Mukha Virasana



Gambar 12

(stock.adobe.com/search?k="adho+mukha+virasana")

m. *Baddha konasana* atau *butterfly pose*.

Duduk dalam sikap dandasana, tekuk kedua lutut lalu arahkan kedua telapak kaki saling bertemu, tekan kedua telapak kaki responden terutama bagian tumit kaki. Dekatkan tumit ke arah pinggul, tangan memegang 14 pergelangan kaki, lalu gerakan lutut ke arah dan bawah secara perlahan. Opsi lain yaitu bisa gunakan properti balok, jika ibu merasa kurang nyaman saat duduk atau posisi lutut ibu lebih tinggi 1 bagian daripada lutut bagian lainnya.



Gambar 13

(*Butterfly pose or baddha konasana - YOGA CAN DO*)

n. *Open Twist*

Kembali duduk bersila, saat *inhale* angkat kedua lengan di samping telinga. *Exhale* Turunkan tangan kanan di atas lutut kiri, tangan kiri dibelakang. *Inhale*, panjangkan tubuh, *exhale* lakukan pemutiran sebatas bahu dan dada. Pandangan ke samping, lakukan beberapa kali siklus nafas.



Gambar 14

<https://id.theasianparent.com/gerakan-prenatal-yoga>

o. *Setu bandha* atau *bridge pose*

Duduk dalam sikap dandasana, turunkan kedua siku secara bergantian. tidur terlentang dengan kedua lutut ditekuk, telapak kaki pada lantai, dibuka selebar pinggul, kedua tangan lurus menyentuh matras. *Inhale*, tekan kedua kaki kuat ke matras, dorong pinggung ke atas. Pada pose ini kencangkan otot vagina, perineum dan anus. Lakukan 3- 5 kali siklus nafas.



Gambar 15

[www.everydayyoga.com](http://www.everydayyoga.com)

p. Relaksasi akhir

Posisikan ibu miring ke kiri atau savasana, tangan kiri menjadi tumpuan kepala, letakan bantal atau balok dan selimut di sela-sela paha ibu, relaksasi diberikan selama 2-3 menit dengan musik rileksasi dan afirmasi positif selama kehamilan.



Gambar 16

<https://vesselify.com/2014/01/yoga-pregnancy-supportive-safe-savasana/>

