

ABSTRAK

Ketidaknyamanan fisik pada masa kehamilan sudah sejak awal dirasakan oleh ibu, salah satunya adalah masalah nyeri punggung yang dialami pada trimester III yaitu pada usia kehamilan 28-40 minggu. Ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan *prenatal yoga*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *prenatal yoga* dengan ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Anugrah Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pra-post test*. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik *non probability* sampling dengan sistem *purposive sampling* dan alat ukur yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga yang mengalami nyeri punggung pada skala nyeri sedang sebanyak 65.7% responden. Sedangkan sesudah dilakukan prenatal yoga menunjukkan bahwa mengalami penurunan nyeri punggung pada skala nyeri tidak ada nyeri sebanyak 80.0% responden. Uji statistic yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon* dan diperoleh nilai signficancy p value 0,00 ($p < 0,05$) yang artinya ada perbedaan antara hasil pre-test dan post-test pada penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukannya prenatal yoga.

Semakin rutin ibu hamil melakukan gerakan yoga untuk mengatasi nyeri punggung yang dialami maka semakin menurun juga keluhan yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Prenatal yoga, Nyeri punggung, Ibu hamil trimester III