

PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH DAN GANGGUAN TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Diva Aulia Zahra

Abstrak

Hatha yoga merupakan salah satu pendekatan latihan fisik yang berfokus pada praktik postur tubuh (*asana*) dan teknik pengendalian napas (*pranayama*), yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan fisik, fleksibilitas, serta mempersiapkan tubuh menuju kondisi relaksasi yang optimal. Namun, penerapannya sebagai intervensi nonfarmakologis pada ibu hamil masih belum banyak diketahui dan dimanfaatkan secara luas. Selain itu, masih terbatasnya penelitian yang mengkaji pengaruh hatha yoga terhadap kedua variabel tersebut. Rancangan penelitian bersifat pra-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest-posttest, dengan jumlah sampel sebanyak 33 ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pasar Minggu. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Intervensi dilakukan selama dua minggu dengan frekuensi dua sesi per minggu. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan intervensi hatha yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah (p value $<0,001$) maupun menurunnya gangguan tidur (p value $<0,001$). Hasil uji ini menandakan adanya pengaruh sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Dengan demikian, hatha yoga dapat menjadi terapi non-farmakologis yang aman dalam menurunkan ketidaknyamanan fisik serta gangguan tidur pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Gangguan Tidur, Hatha Yoga, Ibu Hamil, Nyeri Punggung Bawah.

THE EFFECT OF HATHA YOGA ON LOWER BACK PAIN AND SLEEP DISTURBANCES IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN

Diva Aulia Zahra

Abstract

Hatha yoga is a physical exercise approach centered on body posture practices (asana) and breathing control techniques (pranayama), aimed at enhancing physical strength, flexibility, and guiding the body toward an optimal state of relaxation. However, its application as a non-pharmacological intervention among pregnant women remains largely underrecognized, and studies examining its effect on both low back pain and sleep quality simultaneously are still limited. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 33 third-trimester pregnant women in the working area of Pasar Minggu Community Health Center (Puskesmas) were enrolled as the study sample. Data were collected using the Numeric Rating Scale (NRS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The intervention was conducted over two weeks, with two sessions per week. Wilcoxon signed-rank test analysis revealed that hatha yoga significantly reduced low back pain intensity ($p < 0.001$) and improved sleep quality ($p < 0.001$), indicating meaningful differences between pre- and post-intervention measurements. These findings suggest that hatha yoga serves as a safe and effective non-pharmacological therapy for alleviating physical discomfort and sleep disturbances among third-trimester pregnant women.

Keywords: Hatha Yoga, Lower Back Pain, Pregnant Women, Sleep disturbance.