

## Efektivitas Intervensi Fisioterapi Komunitas dalam Menurunkan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Puskesmas Kendalsari

Nikmatul Maghfira<sup>1)\*</sup>, Ali Multazam<sup>2)</sup>, Bonita Suharto<sup>3)</sup>  
<sup>1)2)3)</sup>Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia  
[\\*nikmatulmaghfira@gmail.com](mailto:*nikmatulmaghfira@gmail.com)

Dimasukkan : 9 Mei 2026 | Diterima : 2 Juni 2026 | Diterbitkan : 30 Juni 2026

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan gerak dan fungsi gerak serta mengevaluasi efektivitas intervensi fisioterapi komunitas dalam menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Kendalsari. Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang disertai dengan berbagai perubahan anatomi, hormonal, dan biomekanik yang mempengaruhi sistem muskuloskeletal. Salah satu keluhan yang paling umum dialami oleh ibu hamil adalah nyeri punggung bawah, yang dapat menurunkan kualitas hidup serta membatasi aktivitas sehari-hari. Metode yang digunakan adalah pendekatan pre-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol terhadap 12 ibu hamil dengan usia kehamilan 17-32 minggu. Instrumen yang digunakan adalah Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri dan kuesioner untuk menilai keluhan serta aktivitas fungsional. Intervensi meliputi edukasi kesehatan, latihan fisioterapi seperti breathing exercise, pelvic tilt, stretching, serta senam ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tingkat nyeri berkisar antara skor 3-7, mayoritas berada pada kategori ringan hingga sedang (skala 4-6). Setelah intervensi, terjadi penurunan nyeri ke rentang skor 2-5, dengan mayoritas peserta berada pada kategori nyeri ringan. Hal tersebut menunjukkan penurunan intensitas nyeri sekitar 31%, dipengaruhi oleh latihan yang berfokus pada peningkatan stabilitas otot inti, fleksibilitas jaringan otot, serta kontrol postural selama aktivitas harian. Selain itu, edukasi yang diberikan turut meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya menjaga postur tubuh dan tetap aktif secara fisik, mendukung proses adaptasi fisiologis selama kehamilan. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi, baik melalui latihan maupun edukasi, efektif dalam mengurangi nyeri muskuloskeletal serta meningkatkan kenyamanan dan fungsi aktivitas harian ibu hamil.  
**Kata Kunci:** Fisioterapi Komunitas, Ibu Hamil, Latihan Fisik, NRS, Nyeri Punggung Bawah

*Abstract:* This study aims to identify movement and functional problems and evaluate the effectiveness of community physiotherapy



*interventions in reducing low back pain levels in pregnant women at the Kendalsari Community Health Center. Pregnancy is a physiological condition accompanied by various anatomical, hormonal, and biomechanical changes that affect the musculoskeletal system. One of the most common complaints experienced by pregnant women is low back pain, which can reduce quality of life and limit daily activities. The method used was a pre-experimental approach with a pre-test and post-test design without a control group on 12 pregnant women with gestational ages of 17-32 weeks. The instruments used were the Numeric Rating Scale (NRS) to measure pain levels and a questionnaire to assess complaints and functional activities. The intervention included health education, physiotherapy exercises such as breathing exercises, pelvic tilt, stretching, and prenatal gymnastics. The results showed that before the intervention, pain levels ranged from 3-7, with the majority in the mild to moderate category (scale 4-6). After the intervention, pain decreased to a score range of 2-5, with the majority of participants in the mild pain category. This reduction was influenced by exercises focused on improving core muscle stability, muscle tissue flexibility, and postural control during daily activities. Furthermore, the education provided also increased pregnant women's understanding of the importance of maintaining posture and remaining physically active, supporting physiological adaptations during pregnancy. These findings align with previous studies showing that physiotherapy interventions, both through exercise and education, are effective in reducing musculoskeletal pain and improving comfort and function during daily activities for pregnant women.*

**Keywords:** *Community physiotherapy, LBP, NRS, Physical exercise, Pregnant women*

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan membawa berbagai perubahan signifikan pada tubuh wanita, baik secara fisik, hormonal, maupun psikologis (Quamila et al., 2023). Perubahan ini bertujuan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, namun sering kali menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, salah satunya adalah gangguan pada sistem muskuloskeletal. Perubahan tersebut meliputi peningkatan berat badan, pembesaran uterus, serta perubahan postur tubuh yang menyebabkan

pergeseran pusat gravitasi ke arah anterior (Zein & Gita, 2022). Kondisi ini mengakibatkan peningkatan lordosis lumbal serta ketegangan pada otot-otot punggung bawah (Novamaria et al., 2022). Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil. Prevalensi nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan cukup tinggi, berkisar antara 30% hingga 80% (Jannah et al., 2019). Nyeri ini biasanya mulai dirasakan sejak trimester kedua dan meningkat pada trimester ketiga seiring bertambahnya usia kehamilan (Agung et al.,





2025). Secara biomekanik, perubahan posisi tubuh dan distribusi beban menyebabkan stres berlebih pada tulang belakang, ligamen, serta otot penunjang, sehingga memicu timbulnya nyeri (Haryanti & Yulianti, 2025)

Selain faktor biomekanik, perubahan hormonal juga berperan dalam terjadinya nyeri punggung bawah. Hormon relaksin yang meningkat selama kehamilan menyebabkan pelunakan ligamen dan sendi, khususnya pada daerah panggul, sehingga meningkatkan instabilitas sendi, kondisi ini membuat tubuh lebih rentan terhadap cedera dan nyeri (Ismaningsih et al., 2026). Selain itu, peregangan otot abdomen yang berkepanjangan dapat menyebabkan kelemahan otot core, yang berperan penting dalam menjaga stabilitas tubuh. Dampak dari nyeri punggung bawah tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup ibu hamil secara keseluruhan. Nyeri dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan, duduk, berdiri, bahkan tidur. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik, yang justru memperburuk kelemahan otot dan memperparah keluhan yang ada (Ardiansyah et al., 2023).

Salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah fisioterapi yang berfokus pada peningkatan fungsi gerak, penguatan otot, serta edukasi mengenai postur tubuh yang benar. Intervensi fisioterapi dapat berupa latihan peregangan (*stretching*), penguatan otot (*strengthening*), latihan pernapasan (*breathing exercise*), serta senam ibu hamil. Selain itu, edukasi mengenai aktivitas fisik dan ergonomi juga menjadi bagian penting dalam pencegahan dan penanganan nyeri (Ismaningsih et al., 2026). Penelitian

sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan (Lamafa et al., 2025). Latihan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan stabilitas tulang belakang. Selain itu, latihan pernapasan dapat membantu relaksasi otot dan meningkatkan koordinasi otot core (Nurhayati et al., 2025). Dalam konteks pelayanan kesehatan masyarakat, pendekatan fisioterapi komunitas menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil. Program edukasi dan intervensi berbasis komunitas memungkinkan ibu hamil memperoleh pengetahuan dan keterampilan secara langsung, sehingga dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari (Rosadi & Sriyatun, 2024).

Meskipun banyak penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas intervensi fisioterapi, seperti peregangan, penguatan, yoga prenatal, dan edukasi postur, dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada intervensi individual di klinik atau rumah sakit. Penelitian tentang penerapan terintegrasi fisioterapi berbasis komunitas dalam perawatan kesehatan primer, khususnya di kalangan ibu hamil di pusat kesehatan masyarakat, masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada latihan fisik, tanpa mengintegrasikan edukasi kesehatan, latihan fisioterapi, dan pendekatan kelompok ke dalam program intervensi yang komprehensif (Lubis et al., 2025). Studi ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan ini dengan mengevaluasi efektivitas intervensi fisioterapi berbasis komunitas, yang menggabungkan edukasi dan latihan, untuk ibu hamil di Pusat



Kesehatan Masyarakat Kendalsari. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya mengurangi nyeri punggung bawah tetapi juga meningkatkan pemahaman, kemandirian, dan partisipasi aktif ibu hamil dalam menjaga kesehatan muskuloskeletal selama kehamilan.

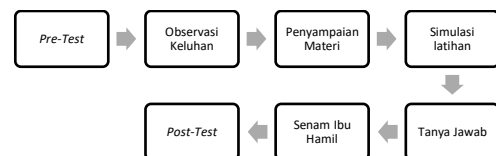
Berdasarkan hasil analisis komunitas di Puskesmas Kendalsari, ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung bawah dengan tingkat nyeri ringan hingga sedang. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi fisioterapi komunitas dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Kendalsari dengan melibatkan komunitas ibu hamil sebagai subjek penelitian. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 12 orang ibu hamil dengan rentang usia kehamilan antara 17 hingga 32 minggu. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling berdasarkan kriteria ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pengumpulan data dilakukan melalui proses skrining menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk mengukur intensitas nyeri, serta kuesioner untuk mengidentifikasi keluhan dan aktivitas fungsional. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*).

Pendekatan ini dianggap lebih praktis dan sesuai untuk kondisi lapangan

karena jumlah peserta yang lebih sedikit, waktu implementasi yang lebih singkat, dan pertimbangan etis untuk memastikan semua peserta menerima intervensi yang sama. Namun, para peneliti mengakui bahwa desain tanpa kelompok kontrol terbatas dalam menunjukkan hubungan sebab-akibat yang kuat, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimental yang lebih ketat.



**Bagan 1.** Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Intervensi fisioterapi yang diberikan meliputi:

1. Edukasi mengenai perubahan tubuh selama kehamilan dan penyebab nyeri punggung bawah
2. Edukasi pentingnya aktivitas fisik dan postur tubuh yang benar
3. Latihan fisioterapi berupa *breathing exercise, pelvic tilt, dan stretching*
4. Senam ibu hamil yang dilakukan secara kelompok

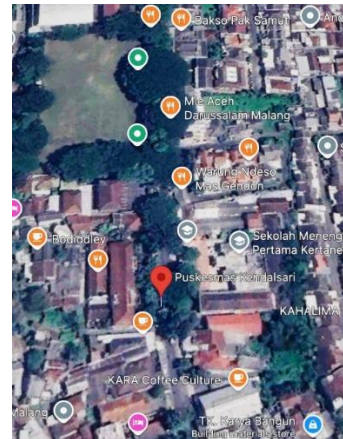
Kegiatan dilaksanakan secara terstruktur melalui tahapan pengenalan, *pre-test*, pemberian materi, praktik latihan, dan *post-test*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi.



**Gambar 1.** Leaflet (Tampak depan & Belakang)

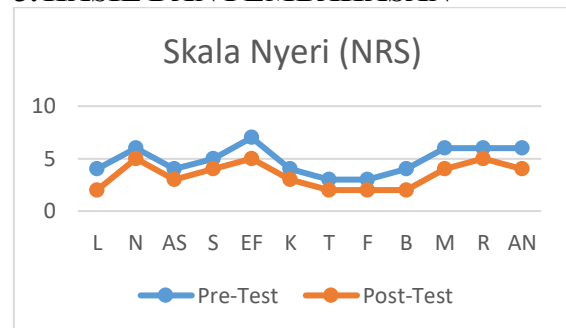


**Gambar 2.** Poster



**Gambar 3.** Lokasi Puskesmas

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN



**Diagram 1.** Diagram NRS

Berdasarkan data pada diagram skrining, seluruh responden berjumlah 12 ibu hamil dengan usia kehamilan berkisar antara 17 hingga 32 minggu. Pada pengukuran awal (*pre-test*) menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), tingkat nyeri yang dialami berada pada rentang skala 3 hingga 7. Distribusi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan hingga sedang, dengan dominasi pada skala 4-6. Terdapat satu responden dengan skala nyeri tertinggi yaitu 7, sementara beberapa lainnya berada pada skala 6 seperti ny. N, M, R, dan AN. Responden dengan skala nyeri lebih rendah yaitu 3 ditemukan pada ny. T dan F. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang cukup



dominan dengan tingkat keparahan yang bervariasi, namun cenderung berada pada kategori sedang sehingga berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari (Fatmarizka et al., 2025). Setelah diberikan intervensi fisioterapi, terjadi penurunan tingkat nyeri pada seluruh responden yang terlihat pada hasil *post-test* dengan rentang skala 2 hingga 5. Beberapa responden mengalami penurunan signifikan hingga skala 2 seperti ny. L, T, F, dan B, sedangkan sebagian lainnya berada pada skala 3-4. Meskipun masih terdapat beberapa responden dengan skala nyeri 5 seperti ny. N, EF, dan R, namun tidak ada lagi yang berada pada skala nyeri tinggi ( $\geq 6$ ). Secara keseluruhan, data menunjukkan adanya pergeseran kategori nyeri dari sedang menuju ringan, yang mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi komunitas yang diberikan kepada ibu hamil di Puskesmas Kendalsari memberikan dampak positif terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah. Hal ini terlihat dari adanya perubahan distribusi skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi, di mana seluruh responden mengalami penurunan nilai Numeric Rating Scale (NRS) dari rentang 3-7 menjadi 2-5. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan fisioterapi yang dilakukan secara komprehensif, meliputi edukasi, latihan fisik, serta senam ibu hamil, efektif dalam mengurangi keluhan muskuloskeletal selama kehamilan (Saber et al., 2023).

Pada kondisi awal (*pre-test*), mayoritas responden berada pada kategori nyeri ringan hingga sedang dengan

dominasi skala 4-6. Bahkan terdapat satu responden dengan skala nyeri 7 yang menunjukkan adanya nyeri cukup berat. Distribusi ini mencerminkan bahwa nyeri punggung bawah merupakan masalah yang cukup signifikan pada ibu hamil dalam komunitas tersebut. Secara fisiologis, kondisi ini dapat dijelaskan melalui perubahan biomekanik selama kehamilan, yaitu pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah anterior akibat pembesaran uterus (Mutiara & Fatmarizka, 2021). Perubahan ini menyebabkan peningkatan lordosis lumbal yang berdampak pada peningkatan beban pada otot-otot punggung bawah dan struktur ligamen. Selain faktor biomekanik, kelemahan otot core dan panggul juga berperan dalam munculnya nyeri. Otot-otot tersebut berfungsi sebagai stabilisator utama tubuh, sehingga ketika terjadi penurunan kekuatan atau koordinasi, maka beban akan lebih banyak ditanggung oleh struktur pasif seperti ligamen dan sendi. Kondisi ini menyebabkan terjadinya ketegangan otot (*muscle strain*) dan spasme yang memicu nyeri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa peregangan otot abdomen dan perubahan postur selama kehamilan dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot serta meningkatkan risiko nyeri punggung bawah (Nurhayati et al., 2025)

Setelah diberikan intervensi fisioterapi, terjadi penurunan intensitas nyeri pada seluruh responden. Tidak terdapat lagi responden dengan skala nyeri  $\geq 6$ , yang sebelumnya cukup dominan pada kondisi awal. Mayoritas responden bergeser ke kategori nyeri ringan (skala 2-4), bahkan beberapa di antaranya mencapai skala nyeri minimal (skala 2). Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu mengurangi tekanan



mekanik pada tulang belakang serta meningkatkan kemampuan adaptasi tubuh terhadap perubahan selama kehamilan (Lamafa et al., 2025)

Efektivitas intervensi ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, latihan peregangan (stretching) yang diberikan mampu meningkatkan fleksibilitas otot dan mengurangi ketegangan pada jaringan muskuloskeletal. Peregangan yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan spasme otot serta meningkatkan sirkulasi darah, sehingga membantu proses penyembuhan jaringan dan mengurangi rasa nyeri. Selain itu, latihan ini juga berperan dalam meningkatkan rentang gerak sendi dan mengurangi kekakuan yang sering dialami oleh ibu hamil. Kedua, latihan penguatan otot seperti pelvic tilt dan abdominal bracing berperan dalam meningkatkan stabilitas otot core. Otot core yang kuat akan membantu mendistribusikan beban tubuh secara lebih merata, sehingga mengurangi tekanan berlebih pada tulang belakang bagian lumbal. Stabilitas ini sangat penting terutama pada ibu hamil, karena perubahan pusat gravitasi dapat menyebabkan ketidakseimbangan postural yang berujung pada nyeri. Ketiga, breathing exercise atau latihan pernapasan juga memberikan kontribusi dalam penurunan nyeri. Latihan ini membantu meningkatkan relaksasi otot serta mengoptimalkan fungsi diafragma. Aktivasi diafragma yang baik akan meningkatkan stabilitas trunk melalui koordinasi dengan otot core lainnya. Selain itu, teknik pernapasan juga berperan dalam menurunkan persepsi nyeri melalui mekanisme relaksasi sistem saraf (Ismaningsih et al., 2026)

Selain latihan fisik, edukasi yang diberikan kepada responden juga memiliki peran penting dalam keberhasilan

intervensi. Edukasi mengenai perubahan tubuh selama kehamilan, pentingnya aktivitas fisik, serta postur tubuh yang benar membantu meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap kondisi yang dialaminya. Peningkatan pengetahuan ini mendorong perubahan perilaku, seperti memperbaiki posisi duduk, berdiri, dan melakukan aktivitas sehari-hari secara ergonomis. Hal ini sesuai dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan akan memengaruhi sikap dan praktik individu dalam menjaga kesehatannya (Agung et al., 2025).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun terjadi penurunan nyeri pada seluruh responden, masih terdapat beberapa individu yang berada pada skala nyeri 5 setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa respon terhadap intervensi dapat berbeda-beda pada setiap individu. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia kehamilan, tingkat aktivitas fisik, kondisi fisik awal, serta kepatuhan dalam melakukan latihan. Ibu hamil dengan usia kehamilan lebih lanjut cenderung mengalami beban biomekanik yang lebih besar, sehingga membutuhkan intervensi yang lebih intensif atau berkelanjutan. Selain itu, faktor psikologis juga dapat memengaruhi persepsi nyeri. Stres, kecemasan, dan kelelahan yang sering dialami selama kehamilan dapat meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri. Oleh karena itu, pendekatan fisioterapi yang bersifat holistik, termasuk dukungan psikologis dan sosial, sangat penting dalam penanganan nyeri pada ibu hamil (Jannah et al., 2019)

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini konsisten menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi efektif dalam menurunkan nyeri



punggung bawah. Penelitian lain juga melaporkan bahwa kombinasi antara edukasi dan latihan fisik dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil serta mengurangi keluhan muskuloskeletal secara signifikan. Hal ini memperkuat bahwa fisioterapi memiliki peran penting dalam pelayanan kesehatan ibu hamil, terutama dalam pendekatan promotif dan preventif. Dalam konteks fisioterapi komunitas, keberhasilan intervensi ini juga menunjukkan bahwa program berbasis komunitas dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Intervensi yang dilakukan secara kelompok memungkinkan adanya interaksi sosial dan dukungan antar peserta, yang dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan dalam menjalankan latihan. Selain itu, pendekatan ini juga lebih efisien dan mudah diimplementasikan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama seperti puskesmas (Zein & Gita, 2022)

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah responden yang relatif kecil dan tidak adanya kelompok kontrol membuat hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat juga menjadi faktor yang perlu diperhatikan, karena efek jangka panjang dari latihan belum dapat dievaluasi secara menyeluruh. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi fisioterapi komunitas yang meliputi edukasi, latihan fisik, dan senam ibu hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah. Penurunan skala nyeri yang terjadi tidak hanya menunjukkan perbaikan secara klinis, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kemampuan fungsional dan kualitas hidup ibu hamil. Oleh karena itu, program fisioterapi komunitas perlu dikembangkan

secara berkelanjutan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan ibu hamil yang komprehensif.



**Gambar 4.** Dokumentasi Kegiatan

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung bawah merupakan permasalahan yang umum terjadi pada ibu hamil akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan, yang berdampak pada kenyamanan serta kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini berkaitan dengan perubahan postur tubuh, peningkatan beban pada tulang belakang, serta penurunan stabilitas otot penunjang, khususnya otot core dan panggul. Intervensi fisioterapi komunitas yang diberikan melalui edukasi, latihan fisik, dan senam



ibu hamil terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri serta meningkatkan fungsi gerak. Latihan yang berfokus pada fleksibilitas, stabilitas, dan kontrol postural membantu tubuh beradaptasi dengan perubahan selama kehamilan, sementara edukasi mendorong perubahan perilaku yang lebih baik dalam menjaga kesehatan. Dengan demikian, fisioterapi komunitas memiliki peran penting sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil, sehingga perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan pemantauan dan keterlibatan aktif peserta (Quamila et al., 2023).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas intervensi fisioterapi berbasis komunitas dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, penelitian lebih lanjut yang melibatkan sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, dan desain eksperimental yang lebih ketat diperlukan untuk memvalidasi temuan ini. Selain itu, evaluasi jangka panjang sangat penting untuk menentukan keberlanjutan efek intervensi terhadap kualitas hidup dan kemampuan fungsional ibu hamil.

## 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan fasilitasi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Khususnya kepada peserta ibu hamil, pegawai puskesmas, serta seluruh tim yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dan berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas kesehatan ibu hamil.

## 6. REFERENSI

- Agung, I. G., Paradita, Y., Rosidah, N., Ayu, I. G., & Sumiati, N. (2025). Edukasi dan Penanganan Fisioterapi Nyeri Punggung Bawah pada Kelompok Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(04), 145–150.
- Ardiansyah, M., Multazam, A., & Fransiska, T. D. (2023). PENYULUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI POSYANDU KEMUNING 512 KESATRIAN KOTA MALANG. *JURNAL PEMANTIK*, 2(2), 122–130.
- Fatmarizka, T., Nisa, I. H., Mutiara, F. R., & Maghfiroh, R. A. (2025). The Impact Of Lumbar Stabilization Exercise On The Quality Of Life Of Pregnancy-Related Back Pain. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 6(1), 101–110.
- Haryanti, A., & Yulianti, A. (2025). Edukasi Pencegahan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Praktik Mandiri Bidan Susi Kota Magetan. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT MENTARI*, 1(9), 376–382.
- Ismaningsih, Akbar, S., Muawanah, S., & Nurmaliza. (2026). PERAN FISIOTERAPI DALAM MANAJEMEN KESEHATAN WANITA DENGAN PEMBERIAN EXERCISE ANTENATAL(FUNCTIONAL STABILITY EXERCISE) PADA PENGURANGAN NYERI PANGGUL IBU HAMIL. *JKA (Jurnal Keperawatan Abdurrah)*, 09(02), 77–82.
- Jannah, R., Agustina, D., & Faradisa, W. P. (2019). Korelasi Persepsi terhadap Kebutuhan Fisioterapi Antenatal untuk



- Mengatasi Masalah Muskuloskeletal Ibu Hamil. : : *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 42–49.
- Lamafa, F., Anbiola, A., Rahmawati, N. A., & Septian, R. (2025). 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 E-ISSN*, 2(4), 112–117.
- Lubis, D. H., Rezeki, S., Siregar, E. P., & Lumbantobing, P. (2025). The Effect of Antenatal Yoga on Lower Back Pain in Third-Trimester Pregnant Women at Ertitawati Siregar’s Independent Midwifery Practice in Oloro Village, Gunungsitoli City. *Contagion: Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 7(2), 289–299.
- Mutiara, F. R., & Fatmarizka, T. (2021). The Prevalence of Back Pain and the Pattern of Complaints in Pregnant Women at the Gatak Community Health Centers. *Academic Physiotherapy Conference*.
- Novamaria, D., Sativani, Z., Yulianti, D. D., Etsu, D., Nurqolbi, F., & Immanuel, D. (2022). PENYULUHAN DAN SENAM HAMIL UNTUK PENANGGULANGAN NYERI KEHAMILAN DI DESA CIANGSANA KABUPATEN BOGOR. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 18–26.
- Nurhayati, R., Lubis, Z. I., & Septian, R. (2025). Edukasi dan demonstrasi fisioterapi terkait masalah gerak selama masa kehamilan pada komunitas ibu hamil pukesmas cisadea. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 5.
- Quamila, A., Perdana, D. A., Usman, R. A., Ahmad, A., Kusuma, K. W., Indrasari, F. A., & Christian, E. G. (2023). Fisioterapi Muskuloskeletal dalam Mengurangi Nyeri lordotic Peran Fisioterapi Muskuloskeletal dalam Mengurangi Nyeri Lordotic pada Ibu Hamil Media Karya Kesehatan : Volume 6 No 1 Mei 2023 Fisioterapi Muskuloskeletal dalam Mengurangi Nyeri lordotic Pendahu. *Media Karya Kesehatan*, 6(1), 120–129.
- Rosadi, D. A. W. R., & Sriyatun, L. (2024). Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Low Back Pain Pada Ibu Hamil dengan metode Massage dan Stretching di Kelurahan Merjosari Malang Physiotherapy. *Publikasi Kegiatan Pengabdian Indonesia*, 1(4).
- Saber, N. M., Abdallah, A. A., Ahmed, A. S., & Ibrahim, R. E. (2023). Effect of Concurrent Exercise program on Pregnancy-Related Lumbo-pelvic Pain: A Prospective Randomized Controlled Trial. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 130–139. <https://doi.org/10.21608/asnj.2023.243877.1701>
- Zein, R. H., & Gita, D. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 5, 14–20.
- Agung, I. G., Paradita, Y., Rosidah, N., Ayu, I. G., & Sumiati, N. (2025). Edukasi dan Penanganan Fisioterapi Nyeri Punggung Bawah pada Kelompok Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(04), 145–150.
- Ardiansyah, M., Multazam, A., &



- Fransiska, T. D. (2023). PENYULUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI POSYANDU KEMUNING 512 KESATRIAN KOTA MALANG. *JURNAL PEMANTIKA*, 2(2), 122–130.
- Fatmarizka, T., Nisa, I. H., Mutiara, F. R., & Maghfiroh, R. A. (2025). The Impact Of Lumbar Stabilization Exercise On The Quality Of Life Of Pregnancy-Related Back Pain. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 6(1), 101–110.
- Haryanti, A., & Yulianti, A. (2025). Edukasi Pencegahan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Praktik Mandiri Bidan Susi Kota Magetan. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT MENTARI*, 1(9), 376–382.
- Ismaningsih, Akbar, S., Muawanah, S., & Nurmaliza. (2026). PERAN FISIOTERAPI DALAM MANAJEMEN KESEHATAN WANITA DENGAN PEMBERIAN EXERCISE ANTENATAL(FUNCTIONAL STABILITY EXERCISE) PADA PENGURANGAN NYERI PANGGUL IBU HAMIL. *JKA (Jurnal Keperawatan Abdurrah)*, 09(02), 77–82.
- Jannah, R., Agustina, D., & Faradisa, W. P. (2019). Korelasi Persepsi terhadap Kebutuhan Fisioterapi Antenatal untuk Mengatasi Masalah Muskuloskeletal Ibu Hamil. : *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 42–49.
- Lamafa, F., Anbiola, A., Rahmawati, N. A., & Septian, R. (2025). 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 E-ISSN*, 2(4), 112–117.
- Lubis, D. H., Rezeki, S., Siregar, E. P., & Lumbantobing, P. (2025). The Effect of Antenatal Yoga on Lower Back Pain in Third-Trimester Pregnant Women at Ertitawati Siregar's Independent Midwifery Practice in Olora Village, Gunungsitoli City. *Contagion: Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 7(2), 289–299.
- Mutiara, F. R., & Fatmarizka, T. (2021). The Prevalence of Back Pain and the Pattern of Complaints in Pregnant Women at the Gatak Community Health Centers. *Academic Physiotherapy Conference*.
- Novamaria, D., Sativani, Z., Yulianti, D. D., Etsu, D., Nurqolbi, F., & Immanuel, D. (2022). PENYULUHAN DAN SENAM HAMIL UNTUK PENANGGULANGAN NYERI KEHAMILAN DI DESA CIANGSANA KABUPATEN BOGOR. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 18–26.
- Nurhayati, R., Lubis, Z. I., & Septian, R. (2025). Edukasi dan demonstrasi fisioterapi terkait masalah gerak selama masa kehamilan pada komunitas ibu hamil pukesmas cisadea. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 5.
- Quamila, A., Perdana, D. A., Usman, R. A., Ahmad, A., Kusuma, K. W., Indrasari, F. A., & Christian, E. G. (2023). Fisioterapi Muskuloskeletal dalam Mengurangi Nyeri lordotic Peran Fisioterapi Muskuloskeletal dalam Mengurangi Nyeri Lordotic pada Ibu

	<p><b>Servis : Jurnal Pengabdian dan Layanan Kepada Masyarakat</b></p> <p><a href="https://journal.nacreva.com/index.php/servis/index">https://journal.nacreva.com/index.php/servis/index</a>  Volume 04, Nomor 02, Juni 2026, Hal : 149-160  DOI : <a href="https://doi.org/10.58641/servis">https://doi.org/10.58641/servis</a></p>	<p>e-ISSN : 2985-3540</p>
---	---	---------------------------

- Hamil Media Karya Kesehatan : Volume 6 No 1 Mei 2023 Fisioterapi Muskuloskeletal dalam Mengurangi Nyeri lordotic Pendahu. *Media Karya Kesehatan*, 6(1), 120–129.
- Rosadi, D. A. W. R., & Sriyatun, L. (2024). Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Low Back Pain Pada Ibu Hamil dengan metode Massage dan Stretching di Kelurahan Merjosari Malang Physiotherapy. *Publikasi Kegiatan Pengabdian Indonesia*, 1(4).
- Saber, N. M., Abdallah, A. A., Ahmed, A. S., & Ibrahim, R. E. (2023). Effect of Concurrent Exercise program on Pregnancy-Related Lumbo-pelvic Pain: A Prospective Randomized Controlled Trial. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 130–139. <https://doi.org/10.21608/asnj.2023.243877.1701>
- Zein, R. H., & Gita, D. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 5, 14–20.

