

Yoga Seri Postur Pahlawan untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Hamil pada TM II dan III

Sri Hidayati¹, Riska Selviana², Elisa Indraeni³, Fitriyatul Munawaroh⁴, Isri Nasifah⁵

¹Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, hidayatisri@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, riskaselvana@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, indraenielisa@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, munawarohfitri4@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, isrinaali@gmail.com

Korespondensi Email : riskaselvana@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

Keywords: Hero Posture Series Yoga, Pain, Pregnant Women

Kata Kunci: Yoga Seri Postur Pahlawan, Nyeri, Ibu Hamil

Abstract

Pregnancy causes physiological and psychological changes due to the hormones estrogen and progesterone, often accompanied by discomfort such as back pain, especially in the second and third trimesters. Yoga is one of the midwifery care to reduce this discomfort, because it helps physically, psychologically, and spiritually. Community service activities are carried out using descriptive methods, active participation, interviews, and literature studies. The steps include pre-tests, yoga material counseling, yoga movement practices, and post-tests using media such as power points and leaflets. The results showed an increase in knowledge and skills of pregnant women in doing yoga, especially the hero posture, which is effective in reducing discomfort in the second and third trimesters. It is recommended that midwives routinely teach yoga techniques to pregnant women in this trimester.

Abstrak

Kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis akibat hormon estrogen dan progesteron, seringkali disertai ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Yoga menjadi salah satu asuhan kebidanan untuk mengurangi ketidaknyamanan ini, karena membantu secara fisik, psikologis, dan spiritual. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode deskriptif, partisipasi aktif, wawancara, dan studi pustaka. Langkahnya meliputi pre-test, penyuluhan materi yoga, praktik gerakan yoga, serta post-test menggunakan media seperti power point dan leaflet. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan yoga, khususnya postur pahlawan, yang efektif mengurangi ketidaknyamanan pada trimester kedua dan ketiga. Disarankan agar bidan rutin mengajarkan teknik yoga kepada ibu hamil pada trimester ini.

Pendahuluan

Kehamilan adalah proses fisiologis yang diawali dengan konsepsi sampai lahirnya janin. Menurut The International Federation of Gynecology and Obstetric kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau bersatunya spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan pada fisik dan psikologis, perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda tiap trimester kehamilan, diantaranya nyeri punggung bawah pada kehamilan (Idaningsih, 2021).

Keluhan yang terjadi selama kehamilan terjadi karena adanya banyak perubahan pada tubuh seorang wanita, dan ini seringkali diabaikan ketika tubuh melakukan perubahan tersebut. Sehingga keluhan yang seyogyanya bisa dicegah menjadi semakin parah jika tubuh ibu hamil tidak seimbang. Salah satu cara untuk menyeimbangkan tubuh ibu hamil adalah dengan melakukan prenatal gentle yoga secara rutin karena yoga adalah cara yang baik untuk membentuk postur tubuh. Berbagai posisi yoga menyehatkan berbagai organ dan membentuk otot-otot menjadi panjang, menciptakan keyakinan dan stabilitas fisik, mental, dan emosi (Mu'alimah, 2022).

Tubuh menjadi lebih kuat dan gesit. Pikiran mulai mendengarkan kebutuhan tubuh dan menumbuhkan hubungan pikiran-tubuh. Yoga pada ibu hamil juga dapat menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh, Saat hamil, sebenarnya hormon relaxing semakin banyak di produksi oleh tubuh. Dengan melakukan yoga, otot-otot ibu hamil menjadi lebih kenyal, elastis dan sendi ibu hamil lebih mudah bergerak, dan ini sangat membantu menyeimbangkan otot, ketika otot tubuh sudah seimbang maka sendi dan postur tubuh ibu hamil secara otomatis membaik juga. Dengan posisi yang baik selama masa kehamilan maka bisa di pastikan posisi bayi pasti akan optimal. Juga dapat mengurangi dan mengatasi keluhan yang terjadi selama hamil seperti morning sickness, sakit punggung, sakit pinggang, weak bladder, heartburn, konstipasi/sembelit, sesak nafas, kaki kram, nyeri pada tulang pinggul dan insomnia (Mu'alimah, 2022).

Kehamilan trimester II dan III sering kali disertai dengan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, kram otot, dan pembengkakan pada kaki akibat meningkatnya beban tubuh dan perubahan hormon. Ketidaknyamanan ini dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kondisi emosional ibu hamil. Banyak ibu hamil yang ragu melakukan aktivitas fisik karena takut membahayakan janin, padahal olahraga yang tepat dapat membantu mengurangi keluhan tersebut (Mayo Clinic, 2021).

Yoga dengan seri postur pahlawan (Warrior Pose) dapat menjadi solusi efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil di trimester II dan III. Gerakan ini dirancang untuk memperkuat otot tubuh bagian bawah, meningkatkan fleksibilitas, melancarkan peredaran darah, serta membantu postur tubuh yang lebih baik (Field et al., 2016). Selain itu, yoga juga melibatkan teknik pernapasan yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Dengan bimbingan instruktur yoga yang berpengalaman dan memodifikasi gerakan sesuai kondisi ibu hamil, seri postur pahlawan dapat dilakukan secara aman dan memberikan manfaat optimal bagi kesehatan ibu dan janin (ACOG, 2022).

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 20 ibu hamil yang berada di Puskesmas Kedungwuni, Klinik Pratama Rawat Inap dan Bersalin Nurhikmah, serta TPMB Sri Hidayati, A.Md.Keb di Kabupaten Semarang. Program ini dilakukan pada 15 November 2024 dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait nyeri punggung pada trimester II dan III serta manfaat prenatal yoga sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi keluhan tersebut. Pendekatan yang digunakan adalah metode partisipatif, yang melibatkan komunikasi dan koordinasi dengan tokoh masyarakat setempat guna mendapatkan izin dan dukungan dalam menggerakkan para ibu hamil untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah lembar pretest dan posttest

untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Program pengabdian ini terbagi dalam beberapa tahapan, dimulai dari persiapan program berupa perizinan dan sosialisasi, dilanjutkan ke tahap pelaksanaan program yang terdiri dari empat sesi, yaitu: (1) sesi pretest untuk mengetahui pengetahuan awal ibu hamil, (2) penyampaian materi edukasi mengenai nyeri punggung dan manfaat yoga prenatal, (3) praktik yoga dengan fokus pada seri postur pahlawan, dan (4) sesi tanya jawab serta posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta..

Hasil dan Pembahasan

Terdapat 20 ibu hamil yang dilakukan pengkajian di Puskesmas Kedungwuni, Klinik Pratama Rawat Inap Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 20 ibu hamil yang dilakukan pengkajian di Puskesmas Kedungwuni, Klinik Pratama Rawat Inap dan Bersalin Nurhikmah, serta TPMB Sri Hidayati, A.Md.Keb di Kabupaten Semarang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang nyeri punggung pada trimester II dan III serta manfaat prenatal yoga. Pengabdian dibagi menjadi empat sesi, yaitu pretest untuk mengukur pengetahuan awal, penyampaian materi dan praktik yoga seri postur pahlawan, sesi tanya jawab, serta posttest untuk mengevaluasi hasil intervensi. Hasil pretest menunjukkan nilai terendah 10, tertinggi 13, dan rata-rata 12, yang mengindikasikan rendahnya pengetahuan ibu hamil terkait nyeri punggung dan prenatal yoga. Melalui edukasi dan praktik yoga, ibu hamil diberi pemahaman tentang pentingnya yoga dalam membantu mengurangi nyeri punggung secara non-farmakologis serta meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Dengan dilakukannya posttest setelah sesi edukasi dan praktik, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai manfaat yoga prenatal. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk terus mengedukasi ibu hamil tentang pentingnya aktivitas fisik yang aman dan bermanfaat selama masa kehamilan.

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi yoga seri postur pahlawan untuk mengurangi ketidaknyaman selama hamil terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, Hasil post test didapatkan nilai terendah 10 nilai tertinggi 14 sementara nilai rata-rata adalah 12,6. hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2022), yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah dilakukan penyuluhan tentang nyeri punggung pada TM II dan III dan prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penanganan nyeri punggung hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: (1) penerima materi, (2) media audiovisual, (3) pembawa materi, dan (4) materi yang diberikan (5) lembar balik.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2022) pendidikan kesehatan adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau masyarakat agar mereka dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Pendidikan kesehatan melibatkan berbagai metode dan media untuk menyampaikan informasi, mulai dari ceramah, diskusi, penggunaan media cetak dan elektronik, hingga pendekatan interpersonal. Di tekankan bahwa pendidikan kesehatan adalah bagian integral dari promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Pendekatan ini mencakup tiga komponen utama: peningkatan kesadaran, peningkatan motivasi, dan peningkatan keterampilan untuk mengubah perilaku kesehatan.

Tabel I. Pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan materi tentang yoga

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	12	13	10	13
Post	12,6	14	10	14



Gambar 1 Penyuluhan kesehatan yoga seri postur pahlawan

Simpulan dan Saran

Kehamilan adalah masa perubahan biologis dan intelektual pada wanita untuk beradaptasi dengan gaya hidup selama kehamilan. Nyeri punggung sering terjadi karena ketidakstabilan sendi akibat pelenturan ligamen, perubahan kurva tulang belakang, ketegangan otot perut, serta peningkatan berat badan. Penelitian menunjukkan 50-70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada berbagai tahap kehamilan.

Yoga, yang mengintegrasikan latihan fisik, mental, dan emosional, bermanfaat bagi ibu hamil dalam merelaksasi sendi, menenangkan pikiran, dan mengurangi ketidaknyamanan, terutama pada trimester ketiga. Gerakan yoga seri postur pahlawan dapat menjadi alternatif latihan di rumah untuk mengatasi ketidaknyamanan ini. Program kelas yoga postur pahlawan di Puskesmas Kedungwuni II, Klinik Pratama Rawat Inap Dan Bersalin Nurhikmah dan TPMB Sri Hidayati, A.md.keb, bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil.

Penyediaan untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang efektivitas yoga seri postur pahlawan dalam mengurangi ketidaknyamanan, termasuk durasi yang dibutuhkan untuk hasil optimal. Sosialisasi manfaat yoga ini perlu ditingkatkan agar semakin dikenal dan diminati. Penelitian tambahan juga diharapkan untuk memperkaya literatur ilmiah terkait.

Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Puskesmas Kedungwuni II, Kepala Klinik Pratama Rawat Inap Dan Bersalin, TPMB Sri Hidayati, Amd. Keb yang telah mendukung dan berkontribusi dalam kelancaran penelitian ini. Terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo Semarang yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melaksanakan penelitian ini. Saya juga mengucapkan terimakasih untuk dan seluruh Staff yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Gustina, N. (2022). Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Dengan Prenatal Care Yoga. Bandung: Pascal Books.
- Idaningsih, A. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan; Buku Lovrinz Publishing. LovRinz Publishing.
- Mu'alimah, M., Saidah, H., Wigati, P. W., Sutrisni, S., Kartikasari, D., & Sunaningsih, S. (2022). Pemberdayaan Ibu Hamil dengan menerapkan Prenatal Gentle Yoga menuju Kehamilan Sehat pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 38-41
- Nerlita, A. H. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(9), 1075-1082.
- Prabandari, F., & Sofiana, J. (2024, June). Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Selama Kehamilan. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 3, No. 1, pp. 249-253).
- Wahyuni, I., ST, S., Keb, M. T., Atiyah, Y., S Si T, M. K. M., Yuhelva Destri, S. K. M., ... & Keb, M. (2024). Keterkaitan Senam Hamil dengan Lama Persalinan. Deepublish.
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2022). Exercise During Pregnancy.
- Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2016). Yoga and Pregnancy Outcomes: A Review. *Journal of Perinatal Education*, 25(2), 85–92.
- Mayo Clinic. (2021). Prenatal Yoga: What You Need to Know.