

Prenatal Yoga untuk Mengurangi Rasa Nyeri Ibu di Desa Rejosari Kabupaten Semarang

Clarisa Martila Cantika¹, Vistra Veftisia², Eny Ruth Sinaga³, Nurdiana⁴, Rifqi Roshifah⁵

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, clarisamartilacantika@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, vistravef@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, sinagaeny14@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, rifqiroshefah@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, dian230216@gmail.com

Korespondensi Email: clarisamartilacantika@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-27

Keywords: Ibu Hamil, Prenatal Yoga, Nyeri Punggung

ABSTRACT

One of the discomforts of pregnant women is back pain, frequent urination, shortness of breath, heartburn, insomnias. Back pain has an impact on the mother's lack of activity, making the mother uncomfortable, causing pain so it is necessary to give prenatal yoga. In fact, although there are yoga exercises for pregnant women, many still do not know about yoga. The objectives of implementing this community service are: Increasing interaction and sharing experiences between participants (pregnant women and pregnant women) and between pregnant women and health workers/midwives, Increasing understanding, attitudes and behavior of pregnant women about: yoga exercise, body changes and complaints, treatment pregnancy, childbirth. The implementation of this community service was carried out in Rejosari Village, Semarang Regency, in the form of: weighing weight, measuring blood pressure, pregnant physical examination, counseling about the needs of pregnant women, yoga exercise. The method of implementation is by demonstrating prenatal yoga offline using PPT and leaflets. The results of this service indicate that there is a difference between the pre test and post test, a questionnaire is given to determine the knowledge of pregnant women, namely pregnant women before doing yoga practice, the lowest score is 4 and the highest is 9 while the average value is 5.4 while the post test results show that there are the lowest value changes to 6 and the highest value is 9 while the average value becomes 8.2. From these activities, it was found that there was an increase in knowledge of pregnant women after pregnant women classes on yoga for pregnant women to reduce pain. The next activity is the evaluation of activities with village midwives as managers of pregnant women in Rejosari village to deliver the results of activities and formulate follow-up plans for pregnant women in Rejosari village.

Abstrak

Masalah ketidaknyamanan ibu hamil salah satunya adalah nyeri punggung, sering kencing, sesak nafas, nyeri ulu hati, insomnias. Nyeri punggung berdampak pada kurangnya aktivitas ibu membuat ibu tidak nyaman, menyebabkan kesakitan sehingga perlu diberikan prenatal Yoga. Faktanya meskipun sudah ada senam yoga untuk ibu hamil tetapi namun masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah: Meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan, Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang: senam yoga, perubahan tubuh dan keluhan, perawatan kehamilan, persalinan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Rejosari Kabupaten Semarang, berupa: penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan fisik hamil, penyuluhan tentang kebutuhan ibu hamil, senam yoga. Metode pelaksanaan yaitu dengan demonstrasikan prenatal yoga dengan luring menggunakan PPT dan leaflet. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil yaitu ibu hamil sebelum dilakukan latihan yoga terdapat nilai terendah 4 dan tertinggi adalah 9 sementara nilai rata-ratanya adalah 5,4 sedangkan Hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 6 dan nilai tertinggi adalah 9 sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 8,2. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan kelas ibu hamil pada yoga ibu hamil untuk mengurangi rasa nyeri. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama bidan desa sebagai pengelola pada ibu hamil di desa Rejosari untuk menyampaikan hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut dari ibu hamil di desa Rejosari.

Pendahuluan

Berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2015 terdapat 5.298.285 orang ibu hamil di Indonesia, di wilayah Provinsi Jawa Tengah jumlahnya ada 314.492 orang, di wilayah kota Semarang 53.734 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah. Prevalensi di Jawa Tengah antara lain, sebesar 73,3% ibu hamil mengalami nyeri punggung kategori sedang dengan menggunakan skala Visual Analog Scale (VAS) (Purnamasari, 2019).

Di Indonesia, nyeri punggung bagian bawah (*low back pain*) menjadi salah satu masalah yang serius. Hasil studi Depkes tentang profil masalah kesehatan di Indonesia yang dilakukan terhadap 9.482 pekerja di 12 kabupaten/kota di Indonesia, didapati sekitar 40,5% penyakit yang diderita pekerja berhubungan dengan pekerjaannya, yaitu penyakit muskuloskeletal (16%), kardiovaskuler (8%), gangguan syaraf (6%), gangguan pernafasan (3%) dan gangguan THT (1,5%). Survei yang dilakukan oleh *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) pada tahun 2011, mendapati *low back pain* masuk ke dalam 10 besar penyakit yang ada di Indonesia. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh kelompok studi

nyeri PERDOSSI (Persatuan Dokter Saraf Indonesia) pada bulan Mei 2002 menunjukkan 1.598 orang (35,68%) dari 4.456 orang adalah penderita *low back pain* (Permana, 2019). Menurut Brunner dan Suddarth (2012) dalam Safitri (2019), metode pengontrolan nyeri secara nonfarmakologi sangat penting karena tidak membahayakan, metode ini seperti: Ditraksi Memfokuskan adalah perhatian pasien pada suatu selain pada nyeri merupakan mekanisme yang bertanggung jawab pada teknik kognitif afektif lainnya, Relaksasi Seluruh sistem saraf, organ tubuh dan panca indra dapat beristirahat, untuk melepaskan ketegangan yang ada dan pada dasarnya tetap sadar, salah satunya dengan control pernafasan. Pemijatan/massage adalah stimulasi kutaneus tubuh secara umum, sering dipusatkan pada daerah pinggang dan bahu. Massage menstimulasi reseptor tidak nyeri. Massage membuat ibu hamil lebih nyaman karena memberikan relaksasi otot. Hypnosis Efek untuk menurunkan nyeri akut dan kronis teknik ini mungkin membantu pereda nyeri trauma dalam periode sulit Memberi rangsangan alternatif yang kuat, Penanganannya berupa kompres hangat dan kompres dingin, Prenatal yoga adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan. Gerakan peregangan otot dalam prenatal yoga dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti heart burn, nyeri di pinggul, atau tulang rusuk, kram di kaki atau sakit kepala (Aprilia dan Setyorini, 2017).

Dampak nyeri punggung atau Komplikasi nyeri punggung Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah dari tempat tidur, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Katonis, 2011). Dampak buruknya adalah kesulitan untuk berjalan apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbar (*Association of Chartered Physiotherapists In Woman Health*, 2011 dalam Aswitami, 2018), dengan berbagai dampak yang bisa terjadi maka masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil harus mendapatkan penanganan. Maka dari itu ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bisa melakukan prenatal yoga.

Program prenatal yoga pada ibu hamil terkait pengetahuan ibu tentang masalah yoga di desa rejosari, Pencegahan nyeri panggul dapat dilakukan jika ibu hamil melakukan yoga hamil. dengan adanya dukungan dari lingkungan baik dirumah dan diluar rumah.

Prenatal yoga. Prenatal yoga dapat memberikan manfaat untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegalpegal, dan mempersiapkan pernafasan, aktivitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan (Fitriani, 2018). Desa Rejosari terletak di kecamatan Bancak termasuk dalam wilayah pelayanan Puskesmas Bancak. Pelayanan yang dilakukan di puskesmas bancak yaitu UGD 24 Jam, rawat inap, persalinan 24 jam PONEB, pemeriksaan umum, kesehatan gigi dan mulut, kesehatan ibu dan anak dan KB, Imunisasi, kefarmasian, konsultasi Gigi, Konsultasi MTBS, laboratorium, kesehatan Reproduksi.

Metode

Metode pelaksanaan yaitu dengan demonstrasikan prenatal yoga secara luring menggunakan PPT, leaflet. Teknik pengumpulan data pada menggunakan kuesioner yang diberikan kepada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Rejosari pada tanggal 15 Juni 2022 acara dimulai Pukul 10.00 WIB- 10.30 WIB.



Gambar 5.1 Kegiatan Prenatal Yoga

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1: Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Diberikan Kelas Yoga Ibu Hamil

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	5,4	5	4	9
P Post	8,2	8	6	9

Tabel 2: Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil sebelum diberi pelatihan kelas ibu hamil

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian nyeri punggung	5	6	100
2	Penyebab nyeri punggung	2	9	100
3	Dampak atau komplikasi nyeri punggung	7	4	100
4	Factor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung	9	2	100
5	Penangan nyeri punggung	5	6	100
6	Pengertian yoga kehamilan	5	6	100
7	Tujuan yoga kehamilan	6	5	100
8	Apa saja manfaat yoga kehamilan	7	4	100
9	Apa saja yang tidak boleh dilakukan yoga hamil	6	5	100
10	Syarat yang bisa dilakukan ibu hamil	6	5	100

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil setelah diberi yoga ibu hamil

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian nyeri punggung	7	4	100
2	Penyebab nyeri punggung	10	1	100
3	Dampak atau komplikasi nyeri punggung	11	0	100
4	Factor-faktoyang mempengaruhi nyeri punggung	9	2	100
5	Penangan nyeri punggung	9	2	100
6	Pengertian yoga kehamilan	11	0	100
7	Tujuan yoga kehamilan	9	2	100
8	Apa saja manfaat yoga kehamilan	7	4	100
9	Apa saja yang tidak boleh dilakukan yoga hamil	9	2	100
10	Syarat yang bisa dilakukan ibu hamil	6	5	100

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner atau saat pre test adalah nilai mean 5,4 median 5 minimal 4 maksimal 9, sedangkan setelah diberikan prenatal yoga atau post test nilai mean 8,5 median 8 minimal 6 dan maksimal 9.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Pengertian nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 5 dan menjawab pertanyaan salah ada 6 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 7 dan salah ada 4, Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Penyebab nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 2 dan menjawab pertanyaan salah ada 9 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 10 dan salah ada 1, Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Dampak atau komplikasi nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 7 dan menjawab pertanyaan salah ada 4 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 11, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Factor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan materi yaitu yang menjawab pertanyaan benar ada 9 dan menjawab pertanyaan salah ada 2, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Penangan nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 5 dan menjawab pertanyaan salah ada 6 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 9 dan salah ada 2 hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Pengertian yoga kehamilan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 5 dan menjawab pertanyaan salah ada 6 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 11, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Tujuan yoga kehamilan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 6 dan menjawab pertanyaan salah ada 5 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 9 dan salah ada 2, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang manfaat yoga kehamilan sebelum dan setelah diberikan materi yaitu yang menjawab pertanyaan benar ada 7 dan menjawab pertanyaan salah ada 4, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Apa saja yang tidak boleh dilakukan yoga hamil sebelum dan setelah diberikan materi yaitu sebelum diberikan materi yang menjawab pertanyaan benar ada 6 dan menjawab pertanyaan salah ada 5 sedangkan setelah diberikan materi semua responden menjawab dengan benar yaitu 9 dan salah ada 2, Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil yang menjawab soal tentang Syarat yang bisa dilakukan ibu hamil sebelum dan setelah diberikan materi yaitu yang menjawab pertanyaan benar ada 6 dan menjawab pertanyaan salah ada 5 .

Simpulan dan Saran

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penangan nyeri punggung dan melalui kelas ibu hamil. Kegiatan ini diawali dengan 1 bidan desa dan 11 ibu hamil yang masing-masing merupakan perwakilan desa melalui metode pembelajaran *active learning* dengan *small group discussion*. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan kelas ibu hamil pada yoga ibu hamil untuk mengurangi rasa nyeri. Kegiatan selanjutnya adalah

evaluasi kegiatan bersama bidan desa sebagai pengelola pada ibu hamil didesa Rejosari untuk menyampaikn hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut dari ibu hamil didesa Rejosari. Melalui bidan melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang masalah kesehatan tentang yoga ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung. Melakukan kegiatan promosi kesehatan secara rutin dengan bekerjasama dengan Puskesmas Bancak

Ucapan terima kasih

Kami menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing, ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam pengabdian masyarakat dan seluruh pihak yang turut mendukung pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

Jason, Robson, (2012) Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan di atas bagian *inferior gluteal*: Palembang

Judha, M., Sudarti, Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Kartikasari, (2015), Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilannya Bandung

Karini, (2011). *Kebugaran Ibu Hamil Dengan Yoga* : Rineka cipta

Krisnatuti Diah. (2010). *Yoga pada Ibu Hamil*. Jakarta: Puspa Swara

Purnamasari, (2019), Profil Data Kesehatan Indonesia terdapat ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah: Semarang

Permana, (2012), *Penderita Low Back Pain (Persatuan Dokter Saraf Indonesia)*: Jakarta

Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, Volume 5 No.1

Tyastuti, Siti dan Wahyuningsih, Heni Puji. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta.Kemenkes RI

Wahyuni, Prabowo, (2014), mengatakan nyeri punggung bawah adalah penyebab kecacatan nomor satu di kebanyakan negara di seluruh dunia, termasuk Australia.