

Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Desa Pasekan Ambarawa Kab.Semarang

Hasmawati¹, Wahyu Kristiningrum², Hanis Permayanti³

¹Program Saarlana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, *hasmawatinovan88@gmail.com*

²Program Saarlana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, *wahyukristiningrum@gmail.com*

³Program Saarlana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, *hanispermaynti@icloud.com*

Korespondensi Email : hasmawatinovan88@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

Kata Kunci : Nyeri
Punggung, Akupresure,
Hamil

Keywords: *Lower Back
Pain*

Abstract

Lower back pain is the most commonly reported muscle and bone problem in pregnancy. The hormones progesterone and relaxin cause the joints to become soft, especially along the spinal column, as in changes in the center of gravity as the pregnancy progresses, generally playing a role in complaints of back pain. Upper back pain is associated with an increase in breast size and postural factors that are often associated with working conditions. Yoga during pregnancy is a type of modification of hatha yoga that is adapted to the conditions of pregnant women. The purpose of prenatal yoga is to reduce maternal complaints during pregnancy and prepare pregnant women physically, mentally, and spiritually for the delivery process. This Community Service activity aims to provide benefits to cadres and village midwives. All cadres can obtain correct information to reduce back pain in pregnant women in the second and third trimesters so that they can be applied and taught to be independent of pregnant women. The method used in the implementation Determines targets for pregnant women TM III and conducts a pre-test on yoga to reduce back pain, Provides information to reduce back pain in pregnancy trimester III, demonstrates yoga, distribution of leaflets and posttest The results of this service indicate that there is a difference between the pre test and post test given a questionnaire, namely pregnant women before being given a questionnaire with good knowledge of 6 people (60%), sufficient knowledge of 4 people (40%), while pregnant women after being given a questionnaire who have good knowledge good as many as 7 people (70%), sufficient knowledge of 3 people (30%). and post test from the results given a questionnaire and then with ongoing activities every week according to the complaints of pregnant women.

Abstrak

Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormone progesterone dan relaksin

menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. Yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberi manfaat kepada kader dan bidan desa. Seluruh kader dapat memperoleh informasi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III yang benar agar dapat di aplikasikan dan diajarkan untuk memandirikan ibu hamil. Metode yang di gunakan dalam pelaksanaan Menentukan sasaran pada ibu hamil TM III dan melakukan pre test tentang yoga untuk mengurangi nyeri punggung, Memberikan informasi untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester III, mendemonstrasikan yoga, pembagian leaflet dan postest Berdasarkan hasil pre test dan post test pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu sebanyak 10% pada kategori baik. terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 orang (70%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (30%). dan pos test dari hasil diberikan kuesioner dan selanjutnya dengan kegiatan berkelanjutan setiap minggu sesuai dengan keluhan ibu hamil .

Pendahuluan

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik, perubahan serta perubahan fisiologis. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, punggung ibu hamil berubah bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh karena kelengkungan tulang belakang ke arah dalam

secara berlebihan yang biasa disebut lordosis (Mediarti, Sulaiman, Rosnani& Jawiah, 2014).

Angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, di Australia sebanyak 70% (WHO, 2011). Di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Sinclair, 2010) . Di Indonesia terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami nyeri punggung dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000 orang (28.7%). Populasi di Provinsi Jakarta terdapat 67.976 ibu hamil. Sedangkan yang mengalami nyeri punggung dalam menghadapi persalinan 35.587 orang (52,3 %) (Depkes, 2018). Perubahan secara fisik pada ibu hamil seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar sehingga sering mengalami nyeri punggung, munculnya jerawat di wajah atau kulit muka yang mengelupas. Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil antara lain disebabkan karena rasa cemas menjelang kelahiran, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan, serta rasa cemas pada masalah keuangan. Pada saat yang sama, juga akan merasakan kegelisahan pada kelahiran bayi dan permulaan dari fase baru dalam hidup calon ibu (Mayangsari, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM III, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Jadi dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah bertemunya sel telur dan sperma didalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir

Ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah perasaan yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik maupun mental pada ibu hamil seperti : Nyeri punggung, kram, sering buang air kecil, mudah lelah dan pusing. Salah satu contoh ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskulokkletal yang disebabkan karena otot-otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau pada saat posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit.

Pada trimester 2 dan 3, ibu hamil akan semakin sering merasakan ketidaknyamanan, serta menjadi lebih mudah lelah. yoga selama kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil untuk mengurangi rasa nyeri. Ibu hamil didesa pasekan banyak mengalami ketidaknyamanan pada saat hamil. Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkut topic “senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III”

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Desa Pasekan Kabupaten Semarang, Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan yoga, Evaluasi dan melakukan post test. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Pasekan dengan mendatangkan Bidan desa kemudian mendata banyaknya ibu hamil dengan keluhan yang dirasakan berdasarkan usia kehamilannya. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan Yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ini telah dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 pukul 09.00- selesai, bertempat di balai Desa Pasekan daerah Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614.

Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilaksanakan dan perkenalan dari mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga saling memperkenalkan diri satu-persatu.

Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib mendatangannya, selanjutnya mahasiswa membagikan leaflet yang berisi materi yoga pada seluruh peserta. Selanjutnya masuk ke acara ini dimana mahasiswa menjelaskan tentang apa itu yoga, tujuan dilakukan yoga serta manfaat yoga. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan yoga yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan

Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada mahasiswa. Semua peserta ibu hamil yang hadir mengacungkan tangan untuk bertanya. Semua pertanyaan terkumpul kemudian mahasiswa menjelaskan tentang apa itu yoga, tujuan dilakukannya yoga serta manfaat kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan yoga yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan

Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada ibu untuk dapat melaksanakan kegiatan yoga secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan nyeri punggung dapat berkurang.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang yoga (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	60 %
2	Cukup	4	40%
	Jumlah	10	100%

Hasil pre test yang dilakukan oleh ibu hamil didapatkan sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang(40%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang yoga (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	7	70%
2	Cukup	3	30%
	Jumlah	10	100%

Hasil pos test yang dilakukan oleh ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 orang (70%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (30%).



Gambar 1 Tahap pre test



Gambar 2 Tahap pelaksanaan



Gambar 3 tahap post test

Evaluasi : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan yoga, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui penyuluhan cara mengatasi nyeri punggung dengan yoga dilaksanakan di Desa Pasekan pada tanggal 25 November 2022.

Sasaran pada kegiatan ini adalah Ibu hamil TM III. Kegiatan dilakukan dengan persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan yoga, Evaluasi dan melakukan post test.

Hasil kegiatan diketahui bahwa sesudah diberi penyuluhan dan cara mengatasi nyeri punggung dengan yoga pengetahuan Ibu hamil mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 10 Ibu hamil (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan Ibu hamil setelah diberikan penyuluhan.

Saran

Untuk bidan dan tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait yoga yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Tm III

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Pratignyo, T. (2014). Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Suananda, Y. (2018). Prenatal dan Postnatal Yoga. Jakarta : Kompas.
- Sindhu Pujiastuti. (2014). Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, & Penuh Makna. Edisi yang diperkaya. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka
- Devi M, et.al. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal kedokteran dan kesehatan, volume 1, no. 1, dari: <https://media.neliti.com/media/publications/181691-ID-pengaruh-yoga-antenatal-terhadap-pengura.pdf> [diakses tanggal 12 Desember 2022]
- Wahyuni & Prabowo, E. (2012). Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3. Surakarta: Jurnal Surya
- Linda V. (2008). Buku Ajar Kebidanan Komunitas. Jakarta : EGC
- Sari et.al. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menjalani Kehamilan Trimester III, Volume 5, no 2