

## Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Temindung Samarinda

Helda Trisnawati<sup>1</sup>, Isfaizah<sup>2</sup>, Meilina Novi Anita<sup>3</sup>, Erny Septriana Silaban<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, heldatrisnawati89@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, meilinanovianita@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, nanasilaban@gmail.com

Email Korespondensi : nanasilaban@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Yoga  
Exercise, Back Pain,  
Pregnant Mother

Kata Kunci : Senam  
Yoga, Nyeri punggung,  
Ibu Hamil

---

### Abstract

*Pregnancy is one of the stages of life that a woman must prepare for, in the process of pregnancy physiological and psychological changes occur due to an increase in estrogen and progesterone. Lower back pain is the most commonly reported muscle and bone problem in pregnancy. The hormones progesterone and relaxin cause joints to become soft, especially along the spinal column, as in changes in the center of gravity as pregnancy progresses, generally contributing to complaints of back pain. Upper back pain is associated with increased breast size and postural factors that are often associated with working conditions. Back pain in pregnancy must get serious treatment so that the activities of pregnant women are not disturbed. Attempts to overcome complaints of back pain are usually with pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Yoga during pregnancy is a type of modification of 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 birth process. In counseling here using approach methods, counseling, and the practice of yoga exercises. Based on the research/counseling results, it was found that some research subjects/counseling respondents with an average junior and senior high school education still did not know that pregnancy yoga is a combination of body, mind and psychology that helps mothers flex their joints and relieve discomfort in the third trimester. And there is an increase in public knowledge about yoga exercises. The conclusion of community service at the UPTD Temindung Health Center is the increasing knowledge of pregnant women about pregnant yoga exercises in Trimester II and Trimester III.*

### Abstrak

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone.

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. Nyeri punggung pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Yoga selama kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari 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. Dalam penyuluhan disini menggunakan metode pendekatan, penyuluhan, dan praktik senam yoga. Berdasarkan hasil penelitian/penyuluhan didapatkan bahwa sebagian subyek penelitian/responden penyuluhan rata-rata berpendidikan SMP dan SMA masih belum mengetahui bahwa yoga hamil merupakan kombinasi antara badan, pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan pada trimester III. Dan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang senam yoga. Kesimpulan pengabdian masyarakat di UPTD Puskesmas Temindung yaitu meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga hamil pada ibu Trimester II dan Trimester III.

---

### **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008). Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018). Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester II pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Sari dkk, 2016).

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. Nyeri punggung bagian bawah dihubungkan dengan lordosis yang diakibatkan jika peningkatan berat uterus menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh (Linda, 2008).

Nyeri punggung pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktifitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, susah tidur, bahkan depresi (Wahyuni & Prabowo, 2012). Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga kehamilan (Prenatal Gentle Yoga) merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi M, 2014).

Yoga selama kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari 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. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo, 2014).

### **Metode**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami sebagai tim pelaksana berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang senam yoga ibu hamil trimester II dan III untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan yaitu sebanyak 10 ibu hamil yang dilaksanakan di UPTD Puskesmas Temindung. Dalam rangka tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh pendekatan sebagai berikut: Menghubungi bidan koordinator Uptd Puskesmas Temindung untuk mendiskusikan topik yang hendak dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Dalam hal ini sebelumnya tim ingin mengadakan pemeriksaan umum seperti timbang BB, pengukuran TD, dan pemeriksaan fisik. Kemudian tim akan mengadakan penyuluhan tentang penkes ketidaknyamanan pada ibu hamil dan penkes senam yoga.

Mencari data jumlah peserta penyuluhan. Dalam hal ini tim memberikan kertas daftar hadir bagi peserta yang datang. Membuat media informasi (leaflet) dengan materi Senam Yoga Ibu hamil trimester II dan III untuk mengatasi nyeri punggung. Selain memberi leaflet, para ibu hamil juga diajarkan untuk melakukan demonstrasi terhadap senam yoga ini.

### **Hasil dan Pembahasan**

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3, triwulan pertama dimulai dari hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Saifuddin, 2008)

Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu konstipasi atau sembelit, edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang), kegerahan, sering buang air kecil, hemorhoid, heart burn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas, varices (Mochtar Rustam 2009).

Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Bullock et. Al (1987) menemukan bahwa sekitar 88,2% wanita hamil yang mengalami nyeri punggung. Pada usia kehamilan 14 – 22 minggu, sekitar 62% wanita hamil yang melaporkan kejadian nyeri punggung bawah (Brayshaw, 2008). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Amy (2009), sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang low back pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan.

Nyeri punggung bawah (Nyeri pinggang) merupakan nyeri punggung yang terjadi

pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot tipe ini (Mochtar Rustam 2009).

Keluhan nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Menurut Yu (2010) salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam Yoga

Senam Yoga 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 (Pratignyo, 2014). Yoga hamil merupakan bentuk pengobatan fisik dan spiritual yang sudah digunakan 5000 tahun yang lalu. Teknik yang digunakan pada saat yoga membawa keseimbangan pada aspek tubuh, pikiran dan kepribadian yang berbeda sehingga penggunaannya penuh dengan energi, kekuatan dan kejelasan tujuan hidup (Keegan, 2001 cit Handayani, 2010). Prenatal yoga (yoga selama hamil) adalah salah satu jenis modifikasi dan hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan (Tia Pratignyo, 2014). Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur-postur khusus dan teknik-teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh (Sindhu, 2009).

Pada ibu hamil di daerah wilayah Puskesmas Temindung Samarinda, yoga hamil masih jarang bahkan belum pernah dilakukan dari pada senam hamil yang umumnya banyak telah dilakukan. Selama ini ibu hamil menganggap bahwa keluhan nyeri punggung merupakan hal yang wajar terjadi selama kehamilan sehingga upaya yang selama ini mereka lakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yaitu dengan melakukan istirahat. dengan metode menghubungi bidan kordinator yang bertugas di UPTD Puskesmas temindung untuk mendiskusikan topik yang hendak dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat ini.

UPTD Puskesmas Temindung Samarinda berlokasi di jalan Pelita No 09, Kelurahan Sungai Pinang Dalam, Kecamatan Sungai Pinang. Puskemas Temindung memiliki dua wilayah kerja yaitu Kelurahan Sungai Pinang Dalam dan Kelurahan Mugirejo dengan luas wilayah 1.981 Ha. Jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Temindung sebanyak 83.408 jiwa (16.154 KK) (Susanti, 2019). Puskesmas Temindung merupakan salah satu puskesmas rawat jalan di Kota Samarinda jenis pelayanan yang ada di Puskesmas Temindung meliputi pelayanan loket, pelayanan kandungan dan kb, pelayanan imunisasi, pelayanan bayi atau balita, pengobatan umum, ugd, gigi dan mulut, pojok gizi, laboratorium, pelayanan khusus, tata usaha, poli farmasi, serta klinik sanitasi dengan jumlah pegawai di Puskesmas Temindung sebanyak 51 orang.

Dalam penyelenggaraan kegiatan senam yoga hamil ini kami mengundang 8 peserta untuk dapat bergabung di acara penyuluhan ini telah dilakukan pada tanggal 30 Mei 2023 pukul 10.00 WITA sampai dengan pukul 13.00 WITA secara langsung di ruang pertemuan Puskesmas Temindung. Kami memberikan materi berupa power point, selain itu kami memberikan juga leaflet yang sudah kami buat. Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, kami membuat platform berupa power point yang berisikan informasi terkait materi yang disampaikan dengan tampilan yang menarik, sesuai dengan tema, disertai gambar dan contoh gerakan yang kami berikan. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai Langkah pertama adalah tahap Pre test, penyampaian materi, post test serta evaluasi hasil. Sebelum pretes dimulai, pemateri melakukan pendekatan dengan perkenalan kepada para

peserta kegiatan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan ini. Pre test dimaksudkan untuk menilai kemampuan peserta sebelum penyampaian materi. Pre test dilakukan dengan memberikan pertanyaan tentang pengetahuan masyarakat seputar Senam Yoga ibu hamil.

Table 1 Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum penyuluhan

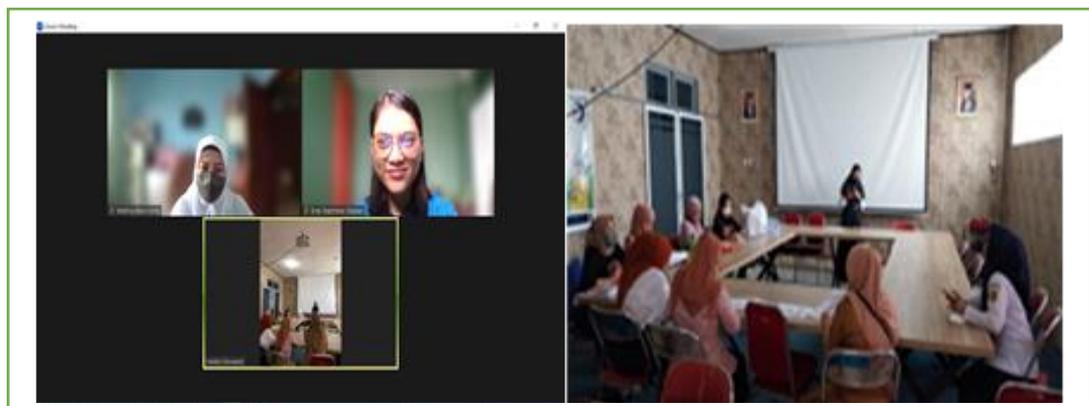
<b>kategori</b>	<b>jumlah</b>	<b>Persentase %</b>
Baik	2	25
Cukup	4	50
Kurang	2	25
<b>jumlah</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data table di atas menunjukkan bahwa sebelum di lakukan penyuluhan tentang senam yoga untuk menangani nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Hal ini senada dengan penelitian Jurnal Mitra Prima tahun 2021 yang dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda Medan, bahwa Kegiatan penyuluhan dan tanya jawab berlangsung sangat antusias dan ibu juga bersemangat melakukan senam yoga. Berdasarkan hasil pre test dan post test ada penambahan jumlah ibu hamil yang berpengetahuan baik dari 21 orang (55%) pada saat pre test menjadi 31 orang (82%) setelah post test. Ibu yang berpengetahuan kurang dari 4 orang (11%) pada saat pre test, tidak ditemui lagi pada saat post test.

Pemberian Materi pada sesi pertama ini disampaikan oleh bd. Erny Septriana diantaranya menjelaskan tentang Kondisi Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester II dan Trimester III yaitu konstipasi atau sembelit, edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang), kegerahan, sering buang air kecil, hemorhoid, heart burn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas, varices. Materi kedua yaitu pendidikan kesehatan mengenai apa itu yoga hamil diberikan oleh bd. Meilina Novi A tentang indikasinya dilakukannya dan kapan senam yoga hamil dilakukan.

Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Pendidikan kesehatan pada masyarakat pada hakekatnya adalah upaya menyampaikan pesan kesehatan kepada individu, kelompok, masyarakat, sehingga dapat memperoleh pengetahuan kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan yang diterima pada akhirnya diharapkan dapat memengaruhi perilaku. Kemudian para peserta juga diharapkan dapat memahami bagaimana cara dan upaya yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu hamil pada trimester 3.



Dokumentasi 5.2 pemberian materi 1

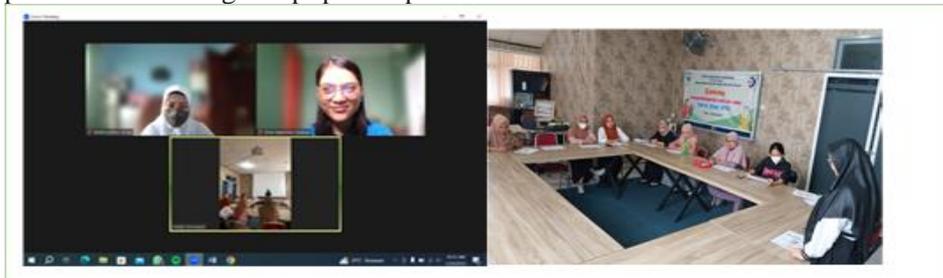
Dalam penyampaian materi juga diselingi dengan sesi tanya jawab oleh peserta kepada pemateri. Tampak dalam diskusi panel yang dibawakan oleh bd. Helda rasa antusias

peserta sangat tinggi dalam memahami apa itu senam yoga hamil.

Hal ini senada dengan penelitian Jurnal Mitra Prima tahun 2021 yang dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda Medan, bahwa Kegiatan penyuluhan dan tanya jawab berlangsung sangat antusias dan ibu juga bersemangat melakukan senam yoga. Berdasarkan hasil pre test dan post test ada penambahan jumlah ibu hamil yang berpengetahuan baik dari 21 orang (55%) pada saat pre test menjadi 31 orang (82%) setelah post test. Ibu yang berpengetahuan kurang dari 4 orang (11%) pada saat pre test, tidak ditemui lagi pada saat post test.

Materi pendidikan kesehatan diberikan oleh bd. Meilina Novi A selama kurang lebih 30 menit ditambah 10 menit sesi tanya jawab langsung secara panel oleh bd. Helda. Dengan di lakukan senam yoga pada ibu hamil ini bertujuan untuk mengurangi nyeri punggung yang bisa di alami ibu hamil khususnya trimester II dan III, Nyeri punggung bawah (Nyeri pinggang) merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot.

Senam Yoga 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.



Dokumentasi 5.3 Pemberian materi 2

Demonstrasi pelaksanaan senam Yoga Hamil ini dilakukan oleh bd. Helda selama 30 menit. Olahraga yang cukup aman dilakukan selama masa kehamilan adalah berenang. Selain itu, ibu hamil juga dapat melakukan senam yoga. Senam yoga merupakan salah satu olahraga yang baik untuk ibu hamil karena merupakan kombinasi dari olahraga fisik dan pernapasan. Latihan fisik dan pernapasan inilah yang nantinya sangat membantu dalam proses persalinan. Jika ibu belum pernah melakukan Senam Yoga ibu hamil atau belum mempunyai pengalaman sebelumnya maka tenaga kesehatan bisa mengajarkan ibu untuk yang pertama kali dan selanjutnya ibu bisa melakukannya sendiri. Disamping itu, pengetahuan yang ibu dapatkan bisa diterapkan oleh ibu di rumah sampai persalinan.



Dokumentasi 5.5 pemberian post test

Tabel 2. Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum penyuluhan

Kategori	Jumlah	Persentase %
Baik	7	87,5
Cukup	1	12,5
Kurang	0	0
<b>jumlah</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, dapat memberikan gambaran bahwa dengan kegiatan pengabdian masyarakat bertemakan senam yoga pada kesehatan ibu hamil pada trimester 3 dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat, dibuktikan dengan peningkatan rata-rata skor Pre Test 25% naik menjadi 87 % pada saat Post Test.

Hasil wawancara yang dilakukan dari beberapa peserta ini adalah 90% mengatakan tidak pernah melakukan senam yoga dikarenakan belum pernah mendengar perihal senam yoga pada ibu hamil. Setelah diberikan gambaran tentang manfaat senam yoga dan mudah serta aman untuk dilakukan, para peserta menjadi tertarik semangat untuk melakukan senam yoga nanti saat dirumah. Kesiapan diri perlu dilakukan untuk membuat peserta percaya diri dalam melakukan senam yoga. Kedua adalah masalah antusias peserta dalam mengikuti senam ini.

Setelah diberikan motivasi terkait mudahnya melakukan senam yoga dan diberikan pelatihan senam Yoga hamil ini peserta jadi tertarik dan antusias untuk datang kembali di kunjungan jadwal berikutnya , dikatakan bahwa sebagian rasa nyeri punggung mulai berkurang dan aman bagi ibu hamil serta manfaat nanti yang akan didapatkan untuk mengurangi nyeri pinggang dan punggung ibu hamil pada trimester II dan trimester III . Dalam kegiatan tidak ada masalah yang berarti saat pelaksanaan hanya saja beberapa ada beberapa gerakan yang harus diarahkan dan dibantu agar ibu hamil merasa nyaman dalam melakukan gerakan senam yoga. Agar anak mereka dapat tumbuh dengan optimal dan para peserta dapat memantau Peserta juga merasa kegiatan senam yoga ini masih belum

maksimal jika dilakukan dalam waktu satu hari, namun senam yoga ini akan terus diselenggarakan kedepannya tiap minggunya di hari Selasa pagi, sehingga peserta tidak perlu khawatir.

### **Simpulan Dan Saran**

Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat tentang senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, mitra puskesmas dan ibu hamil merasa senang karena mendapatkan informasi yang sangat berguna, memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan yang positif dan mengajarkan kepada ibu hamil tentang soft skill yang bermanfaat.

Kesimpulan pengabdian masyarakat di UPTD Puskesmas Temindung yaitu meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga hamil pada ibu Trimester II dan Trimester III, Banyaknya keluhan nyeri punggung ibu hamil Trimester II dan III untuk itu ditawarkan solusi untuk mengatasi hal itu yaitu dengan Yoga ibu Hamil dan Yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III.

Saran pengabdian masyarakat bagi Nakes sebaiknya meningkatkan kegiatan-kegiatan pelatihan skill kepada ibu hamil dalam upaya meningkatkan rasa nyaman dalam menjalani hari – hari menghadapi masa persalinannya serta Bekerja sama dengan nakes memberikan sumbangsih pengetahuan dalam meningkatkan pemahaman, pengetahuan kepada ibu hamil.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kami dari tim Pengabdian Masyarakat UNW mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu drg. Andi Tenri Awaru, MARS selaku Kepala Puskesmas
2. Teman- teman bidan Puskesmas Temindung yang bersedia bekerja sama dalam berlangsungnya kegiatan ini
3. Ibu hamil di UPTD Puskesmas Temindung

### **Daftar Pustaka**

Amalia. 2014. *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Jakarta: Gagas Media.

R Agnesti, H Linggarjati - 2009. *Senam Hamil Praktis*. Yogyakarta: Media Pressindo

Defriyan, 2011. *Pengaruh Prenatal Yoga Bagi Ibu Hamil*. Yogyakarta : Kawanpustaka

Linda V. (2008). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC

Inding, and Ilmiati. 2016. “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Pada Ibu Hamil Yang Menderita Nyeri Pinggang Bawah (NPB).” *Physical Change During Pregnancy Journal*.

Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3. Surakarta: *Jurnal Surya*

Maryam, Siti. 2016. *Perbedaan Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan*. Tesis: Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Pratignyo, Tia. 2014. *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.

Siburian, U. D., Simamora, J. P. ., & Ujung, R. M. (2022). Penerapan senam yoga pada ibu hamil melalui kelas prenatal di wilayah kerja Puskesmas hutabaginda

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

tahun 2021 .Ind. *Jurnal Mitra Prima*, 4(1)

Sari et.al. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menjalani Kehamilan Trimester III, Volume 5, no 2, dari : [diakses tanggal 12 Juni 2022]

Urhue Dena Siburian,Janner Pelanjani Simamora,Riance Mardiana Ujung. 2021. Penerapan Senam Yoga Pada Ibu Hamil Melalui Kelas Prenatal,*JURNAL MITRA PRIMA* Wahyuni & Prabowo, E. (2012).