

## Yoga Seri Postur Pahlawan untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono

Agil Ayu Sabila<sup>1</sup>, Nisfia Lika Rahayu Rahayu<sup>2</sup>, Nur Fatimah<sup>3</sup>, Masruroh<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Puskesmas Sumowono, Agilsabila720@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Puskesmas Sumowono, Nisviarahayu43@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Puskesmas Sumowono, nurfatimah3112001@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Puskesmas Sumowono rurohazzam@gmail.com

Korespondensi Email : agilsabila720@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Prenatal  
Yoga and Back Pain

Kata Kunci : Yoga Ibu  
Hamil dan Nyeri  
Punggung

---

### Abstract

Yoga exercise is a type of body, mind and mental exercise that really helps pregnant women flex their joints, including calming the mind. Yoga is a holistic approach in the form of physical, mental and spiritual which involves a combination of stretching the body's muscles, breathing meditation, and encouraging health and spiritual growth when doing it. Doing yoga exercises during pregnancy will prepare the body and mind to be ready and strong for childbirth. Problems of pregnant women in the second and third trimesters in the Sumowono Health Center area, most mothers complain of lower back pain and feel anxious before giving birth. Implementation in the Sumowono Health Center area by providing counseling about yoga for pregnant women in the second and third trimesters to reduce back pain and help safe and comfortable deliveries. At the time of counseling, demonstrations of yoga movements in the second and third trimesters were also carried out for 7 pregnant women. The instrument used was a questionnaire about yoga knowledge in the second and third trimesters of pregnant women. The knowledge of pregnant women in the second and third trimesters about yoga before counseling was lacking, namely 5 mothers (71,43%), while 2 mothers (28,57%) had good knowledge. Knowledge after health education increased knowledge, namely 7 mothers (100%) mothers with good knowledge about yoga in the second and third trimesters as an effort to reduce back pain and mothers understood and could practice yoga movements in the second and third trimesters. Counseling activities about yoga in the second and third trimesters as an effort to reduce back pain and help safe and comfortable deliveries are a means of education and discussion that can provide many benefits for pregnant women in the third trimester so that they can independently overcome the problem of back pain

### **Abstrak**

Senam yoga adalah jenis olahraga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran. Yoga merupakan pendekatan secara holistic berupa fisik, mental dan spiritual yang melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong pertumbuhan kesehatan dan spiritual bila melakukannya. Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan. Permasalahan ibu hamil Trimester II dan III di wilayah kerja puskesmas sumowono sebagian besar ibu mengeluh nyeri punggung bawah dan merasa cemas saat menjelang persalinan. Pelaksanaan di wilayah kerja puskesmas sumowono dengan memberikan penyuluhan tentang yoga ibu hamil Trimester II dan III untuk mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman. Pada saat melakukan penyuluhan juga dilakukan demonstrasi gerakan yoga trimester II dan III pada 7 ibu hamil. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan yoga trimester II dan III pada ibu hamil. Pengetahuan ibu hamil trimester II dan III tentang yoga pada ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan masih kurang yaitu 5 ibu (71,43%), sedangkan 2 ibu (28,57%) pengetahuan baik. Pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu 7 ibu (100%) ibu dengan pengetahuan baik tentang yoga trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung serta ibu telah memahami dan dapat mempraktikkan gerakan yoga trimester II dan III. Kegiatan penyuluhan tentang yoga trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman ini menjadi sarana edukasi dan diskusi yang dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil trimester III sehingga dapat mengatasi masalah nyeri punggung yang di alami secara mandiri.

---

### **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).

Senam yoga adalah jenis olahraga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran. Yoga merupakan pendekatan secara holistic berupa fisik, mental dan spiritual yang melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong pertumbuhan kesehatan dan spiritual bila melakukannya. Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan

mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan. Permasalahan ibu hamil Trimester II dan III di wilayah puskesmas sumowono sebagian besar ibu mengeluh nyeri punggung bawah dan merasa cemas saat menjelang persalinan. Karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Safriani, 2017).

Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitikberatkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang lembut. Dengan kata lain yoga antenatal yaitu gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing (Mediarti & Rosnani, 2014).

Kegiatan kelas ibu hamil yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas sumowono yaitu dengan mengumpulkan ibu hamil Trimester II dan III kemudian diberikan penyuluhan tentang kehamilan termasuk melakukan senam hamil. Banyak ibu hamil Trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung dan belum mengetahui cara mengatasinya. Berdasarkan gambaran pelaksanaan kelas ibuhamil yang telah dilakukan di wilayah kerja puskesmas sumowono maka kami tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang senam yoga pada ibu hamil Trimester II dan III. Harapannya ibu hamil tersebut bisa mengikuti kelas senam yoga untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah, prenatal yoga dapat mengurangi tingkat stres dan nyeri selama kehamilan dan persalinan.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Yoga senam ibu hamil Trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas sumowono, Kecamatan Sumowono, Kelurahan Bumen, Kabupaten Semarang secara *offline*, kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberikan edukasi kepada ibu kehamilan trimester II dan III. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara memberikan materi penyuluhan tentang senam yoga trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung.

Kegiatan mengenai cara mengurangi nyeri punggung belakang dan membantu proses persalinan aman dan nyaman. Keberhasilan senam yoga ibu hamil ini sangat dipengaruhi karakteristik dari peserta yang hadir untuk dapat menerima materi dan sesuai arahan.

Pelaksanaan penyuluhan dimulai dengan melakukan penyampaian tujuan mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu dilanjutkan kegiatan pemberian materi dan gerakannya senam yoga. Materi ini disampaikan agar para ibu hamil dapat menambah pengetahuan dan dapat mengaplikasikan cara menangani nyeri punggung bagian bawah dengan senam yoga pada ibu hamil trimester II dan III, sehingga kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan yang benar tentang nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester II dan III dan dapat diaplikasikan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bagian bawah. Materi yang disampaikan meliputi pengertian yoga, tujuan yoga, manfaat yoga, prinsip yoga, indikasi yoga, kontraindikasi yoga, persiapan yoga, pengaruh yoga, gerakan yoga seri pahlawan pada ibu hamil trimester II dan III. Penyampaian materi disampaikan dengan memberikan leaflet. Media ini memberikan kemudahan bagi peserta penyuluhan untuk memahami informasi yang disampaikan.

Selain pemberian materi tim penyuluh juga memberikan gerakan senam yoga ibu hamil trimester II dan III, ibu hamil juga diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab dan melakukan pembahasan sesuai dengan tema yang telah ditentukan.

Antusias peserta penyuluhan pada saat dilakukan kegiatan mengenai nyeri punggung bagian bawah dan kecemasan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan membantu ibu hamil menuju persalinan yang aman dan nyaman mengenai cara menangani nyeri punggung bagian bawah. Hal ini terlihat saat semua ibu hamil ketika di berikan materi dari tim penyuluh, penyampaian materi, tanya jawab dan evaluasi mengenai cara menangani nyeri punggung bagian bawah dan kecemasan menjelang persalinan.

### Hasil dan Pembahasan

Dalam kegiatan ini selain diberikan pendidikan kesehatan, ibu hamil juga mempraktikkan gerakan yoga untuk mengatasi nyeri punggung trimester II dan III sehingga diharapkan ibu hamil dapat melakukannya sendiri dirumah supaya keluhan nyeri punggung dapat teratasi.

Latihan *Prenatal* Yoga yang dilakukan pada saat kelas ibu hamil memiliki pengaruh yang positif karena dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil bahwa nyeri punggung yang dialami dapat di atasi dengan melakukan kegiatan fisik seperti *Prenatal* Yoga. *Prenatal* Yoga ini pun merupakan pilihan yang efektif dan memiliki banyak manfaat bagi ibu dan juga kandungan. Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi self help adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Yuniarti & Eliana, 2020).

Senam yoga dapat meningkatkan kekuatan otot khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah *back pain*. Latihan senam yoga tidak hanya menguatkan kelompok otot-otot bahu, belakang dan kaki, tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung yang sering terjadi pada wanita hamil terutama ibu hamil trimester II dan III (Rafika, 2018).

Adapun distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagai berikut :

Tabel 1.1 Pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan

Pengetahuan ( <i>pre</i> )	Frekuensi (n)	Persen (%)
Kurang	5	71,43
Baik	2	28,57
Total	7	100.0

Pengetahuan ibu hamil trimester III tentang yoga pada ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan masih kurang yaitu 5 ibu (71,43%) , sedangkan 2 ibu (28,57%) pengetahuan baik.

Tabel 1.2 Pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan

Pengetahuan ( <i>pre</i> )	Frekuensi (n)	Persen (%)
Kurang	5	71,43
Baik	2	28,57
Total	7	100.0

Pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu 7 ibu (100%) ibu dengan pengetahuan baik tentang yoga trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung serta ibu telah memahami dan dapat mempraktikkan gerakan yoga trimester II dan III.

Berdasarkan tabel distribusi diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan setelah diberikan

pendidikan kesehatan tentang yoga pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung trimester II dan III pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung sebelum diberikan pendidikan kesehatan 5 ibu 71,43%) dalam kategori kurang. Hal tersebut banyak sekali faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Ibu banyak yang mempunyai pengetahuan kurang karena memang belum terpapar informasi tentang senam yoga, sehingga pada saat *pretest* responden belum memiliki pengetahuan tentang senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung.

Sedangkan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam yoga sebanyak 7 ibu hamil ( 100% ) pengetahuannya meningkat menjadi baik. Hal tersebut dikarenakan ibu telah terpapar informasi tentang senam yoga sehingga ibu telah memahami tentang senam yoga dan dapat menerapkannya di rumah sebagai upaya mengatasi nyeri punggung yang sering di alami ibu hamil trimester II dan III.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini juga sejalan dengan penelitian dari (Rut Yohana Girsang, 2022) dengan judul Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok dalam jurnal Bunda Edu Midwifery Journal (BEMJ, Vol.5 No.2, 2022) dimana setelah melakukan prenatal yoga terdapat perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga pada ibu hamil TM III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok Tahun 2021. Prenatal Yoga dapat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil II dan TM III yaitu dengan gerakan-gerakan yoga yang lembut yang dilakukan secara berulang. Gerakan- gerakan tersebut tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga membantu dalam memperoleh posisi tubuh yang benar dimana hal tersebut bisa mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil TM II dan III serta dapat membuat ibu merasa nyaman dalam melakukan aktivitasnya



Gambar 1. Penyuluhan tentang Senam Yoga Trimester II dan III

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang yoga trimester II dan III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman ini menjadi sarana edukasi dan diskusi yang dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil trimester II dan III . Karena dengan adanya kegiatan ini pengetahuan ibu hamil tentang yoga mengalami peningkatan dan dapat mengatasi masalah nyeri punggung yang di alami secara mandiri dengan melakukan gerakan yoga yang telah di ajarkan.

### Saran

Saran untuk pengabdian masyarakat selanjutnya ini yaitu diperlukan adanya peningkatan penerapan kegiatan latihan senam yoga mengingat besarnya manfaat yang dihasilkan dari kegiatan senam yoga.

## Ucapan Terima Kasih

1. Puskesmas Sumowono selaku yang memberi peluang kepada penulis sejak awal dan sampai dengan terselesaikannya pengabdian masyarakat ini.
2. Ibu Masruroh, S.Si.T.,M.Kes. selaku dosen pembimbing lahan yang turut memberikan masukan dan saran-saran kepada peneliti dalam menyusun proposal pengabdian masyarakat ini.
3. Ibu Rohsiyati, S.Tr.Keb selaku pembimbing lahan di Puskesmas Sumowono yang turut membimbing dan memberikan saran dalam penyelesaian pengabdian masyarakat ini.
4. Ibu Sri Wahyu Ningsih, S.Tr.Keb selaku bidan desa di Puskesmas Sumowono yang turut mengizinkan dan membantu penulis melakukan kegiatan pengabdian masyarakat
5. Responden yang telah bersedia diberikan asuhan senam yoga seri pahlawan ini untuk pemenuhan tugas proposal pengabdian masyarakat.

### Daftar Pustaka

- Devi M, et.al. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal kedokteran dan kesehatan, volume1, no. 1, dari: <https://media.neliti.com/media/publications/181691-ID-pengaruh-yoga-antenatal-terhadap-pengura.pdf> [diakses tanggal 12 Juni 2022]
- Endang M, dan Umi Mustikasari. (2021). *Pkm Yoga Prenatal Di Posyandu Mekar Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Tapung Hulu I*. Jurnal Pengabdian Masyarakat. e-ISSN :2807-1409
- Linda V. (2008). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo S. 2012. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Rezeki, S & Fitriyani, Y (2019). *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II & III*, Jurnal Kebidanan. Vol3 No2(2019)67-72
- Sabila, A.A., Rahayu, L.N, Masruroh & Fatimah, N (2023). *Yoga Seri Postur Pahlawan Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono*, Jurnal Pengabdian Masyarakat
- Sari et.al. (2016). *Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menjalani Kehamilan Trimester III*. Volume 5, no 2, dari : file:///C:/Users/user/Downloads/234-437-1-SM.pdf [diakses tanggal 12 Juni2022]
- Sindhu Pujiastuti. (2014). *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, & Penuh Makna*. Edisi yang diperkaya. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta : Kompas.
- Wahyuni & Prabowo, E. (2012). *Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3*. Surakarta: Jurnal Surya
- Yuniarti, Eliana.2020. *Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu*. *Jurnal Media Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Volume 13 No. 1 Juni 2020*