

Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Ilmi Nur Wulan Bitara¹, Wilda Pratiwi², Samsi Rohmini³, Heni Hirawati Pranoto⁴

¹Program Studi S1 Kebidanan Reguler Transfer, Universitas Ngudi Waluyo
nurwulanilmi@gmail.com

²Program Studi S1 Kebidanan Reguler Transfer, Universitas Ngudi Waluyo
wildapratiwi64@gmail.com

³Program Studi S1 Kebidanan Reguler Transfer, Universitas Ngudi Waluyo
syamsirohmini@gmail.com

⁴Program Studi S1 Kebidanan Reguler Transfer, Universitas Ngudi Waluyo
Hirawati25@yahoo.com

Korespondensi Email : syamsirohmini@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords: Pregnant Women, Pregnant Women, Lower Black Pain

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Ibu Hamil, Nyeri Punggung

Abstract

About 71% of 33 pregnant women experience low back pain in the third trimester of pregnancy, low back pain can cause discomfort during pregnancy so it needs to be treated. Treatment can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One non-pharmacological treatment can be done with prenatal yoga (Tyastuti and Wahyuningsih 2016). Back pain is an event that often occurs in pregnant women and will increase complaints when the mother enters the III trimester. Causes of back pain include weight gain during pregnancy. One effort to reduce back pain in pregnant women with prenatal yoga. Prenatal yoga can help pregnant women in flexing joints due to weight gain during pregnancy and can be used for relaxation of the mother's mind during pregnancy. The method of community service in Duren Village, Tenganan District, is to provide counseling and demonstrate / practice about prenatal yoga to reduce back pain for third trimester pregnant women. Responden as many as 15 pregnant women in Duren village who were deactivated on May 28, 2023. The results obtained are that pregnant women already know complementary therapies to reduce back pain in the third trimester so that pregnant women are able and can apply prenatal yoga to reduce back pain.

Abstrak

Sekitar 71% dari 33 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah pada trimester III kehamilan, nyeri punggung bawah dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan sehingga perlu untuk ditangani. Penanganan dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu penanganan non farmakologis dapat dilakukan dengan prenatal yoga (Tyastuti dan Wahyuningsih 2016). Nyeri punggung merupakan kejadian yang sering terjadi pada ibu hamil dan akan meningkat keluhannya saat ibu memasuki Trimester III.

Penyebab nyeri punggung antara lain peningkatan berat badan selama hamil. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dengan prenatal yoga. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian karena bertambahnya berat badan selama kehamilan dan dapat digunakan untuk relaksasi pikiran ibu selama kehamilan. Metode pengabdian masyarakat di Desa Duren Kecamatan Tenganan yaitu memberikan penyuluhan dan mendemonstrasikan / mempraktekkan tentang prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Responden sebanyak 15 ibu hamil di desa duren yang dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2023. Hasil yang diperoleh yaitu ibu hamil sudah mengetahui terapi komplementer untuk mengurangi nyeri punggung trimester III sehingga ibu hamil mampu dan bisa menerapkan prenatal yoga tersebut untuk mengurangi nyeri punggung.

Pendahuluan

Sekitar 71% dari 33 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah pada trimester III kehamilan, nyeri punggung bawah dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan sehingga perlu untuk ditangani. Penanganan dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu penanganan non farmakologis dapat dilakukan dengan prenatal yoga (Tyastuti, dan Wahyuningsih 2016).

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis pada wanita. Pada masa kehamilannya Wanita sering mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Kondisi tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan, disertai dengan bayangan mengenai proses persalinan dan kondisi bayisetelah lahir. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester III, menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, masalah gigi dan gusi, mudah lelah, sulit tidur, kram dan bengkak (Wulandari & Wantini, 2021).

Wanita dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikologisnya. Ketidaknyamanan fisik sudah sejak awal dirasakan selama kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana bayinya kelak setelah lahir (Suparti dan Fauziah, 2020).

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. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki (Endang & Umu, 2021).

Nyeri punggung dapat menimbulkan kesulitan berjalan dan dapat bersifat muskuloskeletal atau dapat berhubungan dengan gangguan panggul seperti infeksi. Komplikasi lain dari nyeri punggung adalah menurunkan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak dan mempengaruhi pekerjaan ibu, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas. Penanganan dalam asuhan kebidanan yaitu memberikan pendidikan individu dapat mengurangi gejala dengan memberdayakan ibu untuk memahami kondisi mereka, memberikan perawatan punggung, dianjurkan untuk mempertahankan tingkat aktifitas yang nyaman bagi mereka. Upaya

untuk menangani nyeri punggung ada farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis bisa diberikan dengan agen antiinflamasi non-steroid, analgesic, relaksan otot. (Wagiyo & Putrono, 2016 dalam Wulandari et al., 2020)

Jika nyeri punggung tidak segera ditangani, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca *pascapartum* dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Ibu hamil yang mengikuti program latihan terbukti menjalani masa persalinan lebih cepat dari biasanya primigravida 24 jam sedangkan untuk multi gravida 6-8 jam. (Sri wahyuni, dkk. 2016).

Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Prenatal yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. (Wulan, dkk.2020)

Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Wagiyo & Putrono, 2016 dalam Wulandari et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Octavia AM (2020) bahwa dengan melakukan senam yoga dengan teratur dapat mempengaruhi nyeri punggung selama kehamilan. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Duren Kecamatan Tenganan ini bertujuan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Desa Duren, Kecamatan Tenganan, Kabupaten Semarang, Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan yoga dengan media leaflet, evaluasi dan melakukan post test dan pembagian dorprize. Persiapan pengabdian masyarakat tentang Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III dimulai dari Analisa dengan wawancara Bidan Desa, setelah melakukan wawancara dan menemukan masalah yaitu ibu hamil trimester III mengalami keluhan yaitu nyeri punggung, dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Kemudian melakukan diskusi topik apa yang akan disampaikan pada pengabdian masyarakat, mencari data jumlah responden, yaitu 15 ibu hamil. Membuat media informasi seperti power point dan leaflet. Setelah itu koordinasi terkait peminjaman alat seperti LCD, proyektor serta konsumsi yang akan diberikan pada saat kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Desa Duren wilayah kerja Puskesmas Tenganan. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung yang terdiri dari 15 responden. Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan *Prenatal Yoga* untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil teimester III ini telah

dilaksanakan pada hari Minggu, 28 Mei 2023 di Balai Desa Duren yang diikuti oleh 15 ibu hamil trimester III, kegiatan dimulai dari jam 08.30 WIB sampai selesai pelatihan, Adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Alur Kegiatan :

Kegiatan 1: Pendataan dan Pretest

Tahapan awal pengabdian ini adalah absensi dan pre-test. Tujuan dari pendataan dan pretest ini adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III terkait dengan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan berapa banyak ibu hamil yang datang untuk mengikuti pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III di balai Desa Duren Kecamatan Tenganan pada hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 08.30 WIB. Adapun hasil dari pretest setelah diberikan kuisisioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuisisioner berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (13,3%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (33,3%) dan pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (53,4%) tersebut dipaparkan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1.1 Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
1	Baik	2	13,3%
2	Cukup	5	33,3%
3	Kurang	8	53,4%
TOTAL		15	100%



Gambar 5.1 Pendataan dan Pre-Test

Kegiatan 2: Pembukaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 09.00-09.15 WIB di Desa Duren Kecamatan Tenganan. Pembukaan ini dibuka oleh mahasiswa dan meminta Bidan Desa dan Dosen untuk memberikan sambutan untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah dilakukan pembukaan pada kegiatan tersebut lalu dilanjutkan dengan acara penyuluhan.



Gambar 5.2 Pembukaan Kegiatan

Kegiatan 3 : Penyuluhan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 09.15-11.30 WIB di Desa Duren Kecamatan Tenganan. Penyuluhan dan pemaparan materi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait dengan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil.

Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Wagiyo& Putrono, 2016).



Gambar 5.3 Penyuluhan

Kegiatan 4 :Demonstrasi dan Praktek Prenatal Yoga

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 09.15-11.30 WIB di Desa Duren Kecamatan Tenganan. Setelah dilakukan penyuluhan dan pemaparan materi yang diberikan selanjutnya mahasiswa mempraktikkan prenatal yoga. Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Wagiyo& Putrono, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Octavia AM (2020) bahwa dengan melakukan senam yoga dengan teratur dapat mempengaruhi nyeri punggung selama kehamilan. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya.

Prenatal yoga merupakan suatu gerakan rileksasi olah tubuh yang dapat di terapkan pada ibu hamil pada kehamilan trimester II – III, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester II dan III, yoga bisa dilakukan ibu saat dirumah atau dengan mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil, di dalam setiap gerakan yoga ada manfaat tersendiri untuk ibu dan janin seperti untuk memperkuat tubuh selama kehamilam, mencegah sakit punggung, melatih pernapasan, dan meningkatkan tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernapasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat.

Hasil analisis setelah diberikan intervensi berdasarkan nilai rata-rata, didapatkan nilai rata-rata prenatal yoga sangat efektif diberikan kepada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung. Prenatal yoga ini bisa dilakukan kapan saja saat waktu senggang ibu dengan menggunakan Teknik yang sudah diajarkan tujuannya untuk mengurangi ketidknyamanan pada kehamilan trimester III.



Gambar 5.4 Demonstrasi dan Praktik

Kegiatan 5 : Evaluasi dan Postest

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tahap evaluasi dan postest yang dilakukan dalam 1 waktu. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan post-test yang hasilnya adalah setelah ibu hamil diberikan kuisioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 12 orang (80%), pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (13,3%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (6,7%).

Tabel 1.2 Distribusi Pengetahuan Ibu Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
1	Baik	12	80%
2	Cukup	2	13,3%
3	Kurang	1	6,7%
TOTAL		10	100%



Gambar 5.5 Evaluasi dan Post-test

Simpulan dan Saran

Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil TM III berjalan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti gerakan prenatal yoga dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan prenatal yoga. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat dan tanggap terhadap segala sesuatu hal yang dapat membahayakan diri dan janinnya, sehingga ibu dapat melahirkan bayi yang sehat dan cerdas.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Pengabdian Masyarakat ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada :

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
2. Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes. selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ida Ayu Putu Widiastuti, S.Tr.,Keb. selaku pembimbing lahan di Puskesmas Tenganan.
4. Wahyu Rahmawati, A.Md.Keb selaku bidan koordinator desa duren.
5. Seluruh Mitra yang telah membantu terlaksananya kegiatan kelas ibu hamil di desa Pringsari.
6. Seluruh responden ibu-ibu hamil yang telah ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan.

Daftar Pustaka

- Girsang, R. Y. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok. *Bunda Edu - Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), 86–93.
- Harlayati, S., & Rahmadhena, M. P. (2022). Yoga Exercise Reduced Back Pain Level On The Third Trimester Of Pregnancy. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(4). <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i4.8071>
- Muflihah, I. S., Margiana, W., & ... (2020). IbM Pelatihan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Kelompok Nasyyatul Aisyiyah Ranting Talagening. ... *Nasional Lppm Ump*.
- Mayasari, E., & Mustikasari, U. (2021). PKM Yoga Pranatal Di Di Posyandu Mekar

Wilayah Kerja Upt Blud Puskesmas Tapung Hulu I. *Covit (Community Service of Health)*, 1(2). <https://doi.org/10.31004/covit.v1i2.2026>

Octavia, A. M., & Ruliati, R. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2). <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.572>

Putri, A., Windayanti, H., Sri, H., & Dewi, K. (2022). Literatur Riview : Yoga Antenatal untuk Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 740–751.

Suparti, S., & Fauziah, A. N. (2020). Dampak Anemia Kehamilan Dengan Kejadian Bayi Bblr Di Puskesmas Musuk I Kecamatan Musuk Boyolali Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia : Journal of Indonesia Midwifery*, 11(1). <https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i1>.

Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.

Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>

Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>