

Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Duren Semarang

Helma Idris¹, Cahyaningrum², Anggit Anggraeni³, Scolastika Cindy S.A⁴

¹SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, helmaidrisn@gmail.com

²SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, cahya.ningrum@gmail.com

³SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, anggraenianggit32@gmail.com

⁴SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, scolastikacindy29@gmail.com

Korespondensi Email : helmaidrisn@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords: Pregnant Women, Yoga, Pregnancy, Back Pain

Kata Kunci : Ibu Hamil, Yoga ,Kehamilan ,Nyeri Punggung

Abstract

Around 46 – 58% of pregnant women experience low back pain which is found in the second trimester and 43.23% in the third trimester of pregnancy (Carvalo et al., 2017). In Indonesia 60% - 80% of back pain is experienced by pregnant women (Andriani, R.. 2019). Back pain is a symptom and not a disease. Back pain is mild discomfort to agonizing pain. Along with the enlargement of the uterus, the center of gravity in pregnant women will move towards the front. This transfer will cause the mother to have to adjust her standing position. Body changes like these can lead to lumbar curvature (lordosis) and thoracic compensatory spinal curvature (kyphosis). This kind of mechanism will occur in the fourth to ninth month of pregnancy, and will last up to 12 weeks after giving birth (Geta & Demang, 2020). Pain is a problem that is often encountered during pregnancy, especially when entering the second and third trimesters. The phenomenon of pain is a complex problem. The definition according to the International Society for The Study of Pain is "an unpleasant sensory and emotional experience that results in tissue damage, both actual and potential". Pain causes a person to experience fear and anxiety thereby increasing stress and experiencing drastic physiological changes during pregnancy and anxiety is synergistic and exacerbates one another.

Abstrak

Sekitar 46 – 58% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah yang ditemukan pada trimester kedua dan 43,23% pada trimester ketiga kehamilan (Carvalo et al., 2017). Di Indonesia 60% - 80% nyeri punggung dialami oleh ibu hamil. Nyeri punggung merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang ringan hingga nyeri menyakitkan. Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah kearah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung

kompensasi spinalis torakik (kifosis). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan keempat sampai kesembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan (Geta & Demang, 2020). Nyeri menjadi suatu masalah sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester II serta III. Fenomena kompleks. Definisi menurut International Society nyeri menjadi masalah yang for The Study of Pain bahwa "pengalaman sensorik serta emosi tidak menyenangkan yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan, baik aktual maupun secara potensial". Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya.

Pendahuluan

Seiring pembesaran uterus dan penambahan berat badan pada kehamilan trimester III maka pusat gravitasi berpindah ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan berdirinya. Perubahan tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh terutama pada daerah punggung belakang. Sekitar 50% – 72% dari wanita ketika hamil mengalami nyeri punggung bawah, nyeri akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah. Karena itu terganggunya aktivitas fisik sehari-hari seperti naik tangga (47%), berjalan (40%), bekerja berat (28%), berpartisipasi dalam latihan (30%), terganggu kualitas tidur (58%), 10% dari semua ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung bawah terpaksa mengambil cuti dari pekerjaannya. Sementara di Puskesmas Duren sebagai lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat kegiatan senam yoga untuk ibu hamil TM III tersebut belum pernah dilaksanakan sebelumnya di kelas ibu hamil walau pernah memberikan senam hamil pada ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil. Sehingga banyak ibu hamil yang belum mengetahui tentang senam yoga khususnya untuk ibu hamil trimester III, dan ada beberapa ibu hamil yang sudah mengetahui tetapi enggan untuk mengikuti kelas senam yoga ibu hamil. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan memberikan edukasi tentang senam yoga ibu hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III. Senam yoga merupakan kombinasi oleh badan pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Senam yoga pada ibu hamil mempunyai 5 pandangan ialah bimbingan raga konsentrasi, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi serta deep relaksasi yang di pakai buat membantu kelancaran dan kehamilan serta persalinan. Yoga adalah aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis- psikologis, sementara aktivitas lainnya, mayoritas lebih memiliki efek pada unsur luar semata, sehingga yoga dapat dipandang sebagai salah satu filsafat hidup yang di latar belakang ilmu pengetahuan yang universal yakni pengetahuan tentang pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang mengatur menyatukan pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi menyatukan pikiran, dan lain sebagainya

Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami sebagai tim pelaksana berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang senam yoga ibu hamil trimester III untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. Dalam rangka tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh pendekatan sebagai berikut: a. Menghubungi bidan koordinator puskesmas Duren untuk mendiskusikan topik yang hendak dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat b. Mencari data jumlah peserta penyuluhan c. Membuat media

informasi (leaflet) dengan materi Senam Yoga Ibu hamil trimester III untuk mengatasi nyeri punggung. d. Membuat media informasi berupa Senam Yoga ibu hamil Tm III untuk mengatasi nyeri punggung e. Memberikan pengetahuan manfaat senam yoga untuk ibu hamil f. Mendemonstrasi gerakan senam yoga untuk ibu hamil Cara untuk mencapai tujuan dari program pengabdian masyarakat dalam pelayanan kebidanan komplementer tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk meringankan nyeri dismenore yang akan bermanfaat bagi remaja agar bisa meringankan nyeri dismenore mereka. Hal ini juga memberikan pengalaman kepada mahasiswa untuk menguasai materi tentang teknik relaksasi nafas dalam, yaitu dengan melakukan terapi langsung kepada responden yang sesuai dengan sasaran. Font Size 11, Times New Roman, spasi tunggal



Gambar 1.1 pretest



Gambar 1.2 penyuluhan



Gambar 1.3 Demonstrasi dan praktik



Gambar 1.4 post test

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masarakat ini telah dilakukan pada tanggal 24 mei 2023 hari rabu di PKD kenteng yang di ikuti oleh 9 ibu hamil, kegiatan ini dimulai dari jam 10 sampai kegiatan selesai, adapun hasil pengabdian masiarakat ini sebagai berikut

1. Kegiatan 1: Pendataan dan pengisian pre tes

Tahap awal pengabdian ini adalah pendataan jumlah ibu hamil yang akan mengikuti pelaksanaan senam yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeripunggung di PKD

Kenteng Jumlah ibu hamil yang akan mengikuti kegiatan pada hari Rabu, 24 Mei 2023 pukul 10.00 s/d selesai yaitu sejumlah 9 ibu hamil dengan rincian sebagian besar berusia 21 dan 25 tahun yaitu sebanyak 4 ibu hamil (40%).

1. Kegiatan 2: Penyuluhan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 24 Mei 2023 pukul 10.00-16.15 di PKD Kenteng. Isi dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan remaja tentang senam yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung. Kegiatan ini diisi oleh 2 mahasiswa. Hasil pre test menunjukkan ada 1 ibu hamil (10,%) berpengetahuan cukup dan terdapat 8 ibu hamil (80%) dengan tingkat pengetahuan baik Yoga diartikan sebagai system kuno yang berasal dari india yakni dengan praktik pikiran tubuh dikenal sebagai praktik Kesehatan dengan berbagai kondisi imunologis, neuromuscular, nyeri, dan psikologis. Yoga adalah kata yang berasal dari akar Bahasa sang sekerta yuj yang berarti memasangkan, menggabungkan dan mengarahkan serta memusatkan perhatian seseorang. Praktik dan filosofi ini pertama kali dijelaskan oleh Patanjali dalam teks klasik yoga sutras. (misalnya, kekebalan, endoklrin, neurotransmitter, dan kardiovaskuler) dan meningkatkan kesejatraan pisikologis (misalnya, frekuensi keadaan suasana hati yang positif dan optimism) dan kebugaran fisik (misalnya, kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan) (Dewi, R. K., & purnani, W.T. 2019).

2. Kegiatan 3: Demonstrasi dan Praktik

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 24 Mei 2023 pukul 10.15-1.40 WIB di PKD Kenteng. Setelah ibu hamil mendengarkan penyuluhan selanjutnya mahasiswa mempraktikkan senam yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung Setelah itu semua ibu hamil antusias mengikuti Gerakan senam yoga ibu hamil.

3. Kegiatan 4: Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dalam 1 waktu. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik setelah mengikuti penyuluhan dan praktik senam yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung yang dilakukan. Tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai senam yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung setelah diberikan penyuluhan yaitu sebanyak 9 ibu hamil menjadi berpengetahuan baik (90%). prognosis nyeri punggung bawah akan buruk jika tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan mengalami kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan beranjak dari tempat tidur, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas tidur (Dewi, R. K., & purnani, W.T. 2019).

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan

No.	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase
1.	Baik	2	22,2%
2.	Cukup	4	44,5%
3.	Kurang	3	33,3%
	TOTAL	9	100 %

Tabel 2. Distribusi pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga setelah diberikan Pendidikan Kesehatan

No.	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase
1.	Baik	6	66,7%
2.	Cukup	2	22,2%
3.	Kurang	1	11,1%
	TOTAL	9	100 %



Gambar 1 Dokumentasi

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan didukung antusias ibu hamil yang tinggi terhadap pelatihan senam yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung, setelah mengikuti kegiatan ibu hamil dapat mengajarkan dan mempraktekan yoga untuk mengurangi nyeri punggung.

Saran perlu dilakukan kegiatan serupa di daerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung. Dari hasil ibu sudah mengetahui wawasan tentang senam yoga ibu hamil. Ibu hamil sudah tahu tentang manfaat yoga ibu hamil, dan ibu mau mempraktikkan dan mempragakan langsung di rumah masing-masing.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan trimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing institusi, pembimbing lahan, Bidan Desa dan Kader desa kenteng serta ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam pengabdian masyarakat dan seluruh pihak yang bersangkutan sehingga kegiatan Pengabdian Masyarakat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Andriani, R. (2019). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Ellna Tahun 2018. *Masker Medika*, 7(1).
- Dewi, R. K., & Purnani, W. T. (2019). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Kediri. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 2(1), 79. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v2i1.16255>
- Kartini, M. (2023). *Prenatal Yoga Untuk*. 3.
- Muflihah, I. S., Naftuchah Riani, E., & Nur Azizah, A. (2022). Terapi Komplementer Akupresure Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu Kader 'Aisyiah Tanjung Kabupaten Banyumas. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 4(2). <https://doi.org/10.30989/jice.v4i2.736>
- Rahayu Widiarti, I., & Yulviana, R. (2022). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S.Tr, Keb Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2). <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.463>

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 207–211. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.56>

Yuniati Demang, F., Sarjana Keperawatan FIKGonsianus Geta, M. U. S. P. R. J. J. A. Y. P., & Flores, R. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. In 56 *JWK* (Vol. 5, Issue 2).