

## Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Yunita La Tanjo<sup>1</sup>, Aprilia Putri Ayu<sup>2</sup>, Fransiska Bertha Verdiawati<sup>3</sup>  
Ari Widyaningsih<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Ngudi Waluyo

Korespondensi Email: [Latanjoyunita@gmail.com](mailto:Latanjoyunita@gmail.com)

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p>	<p>Pregnancy is one of the stages of life that must be prepared by a woman, in the process of physiological and psychological changes due to an increase in estrogen and progesterone. The process of adaptation to deal with these changes must be prepared from the beginning of pregnancy. maturity will have an important role in pregnancy (Guyton, A.C., and Hall, J.E. 2008). Pregnancy is a beautiful period, major changes in the body with short ones often cause some disturbances and complaints that reduce enjoyment during pregnancy (Suananda, 2018). Lower back pain is the most commonly reported muscle and bone problem in pregnancy. The hormones progesterone and relaxin cause the joints to soften, especially along the spinal column, as the center of gravity changes as the game progresses, generally contributing to back pain complaints. Upper back pain is associated with increased breast size and postural factors often associated with working conditions. Lower back pain with lordosis that results when the increased weight of the uterus pulls the spine away from the body line (Linda, 2008). This study aims to determine the level of knowledge of pregnant women TM III. Pregnancy is one of the stages of life that must be prepared by a woman, in the process of pregnancy physiological and psychological changes occur due to an increase in estrogen and progesterone. The process of adaptation to deal with these changes must be prepared from the beginning of pregnancy. Careful preparation will have an important role in pregnancy. In the process of adaptation, it is not uncommon for pregnant women to experience discomfort, although it is physiological but still needs to be given a prevention and treatment, some of the third trimester discomforts in pregnant women include frequent urination 50%, vaginal discharge 15%, constipation 40%, flatulence 30%, swelling in the legs 20%, leg cramps 10%, headaches 20%, striae gravidarum 50%, hemorrhoids 60%, shortness of breath 60% and back pain 70%. Yoga exercise carried out in the third trimester of pregnancy can reduce the complaints felt by pregnant women during the third trimester, one of which is back pain. What is used is by demonstrating prenatal yoga</p>
<p>Keywords: Discomfort, Pregnant Women, Prenatal Yoga</p>	
<p>Kata Kunci : Ketidaknyamanan, Ibu Hamil, Prenatal Yoga</p>	

*directly. The evaluation of this activity showed that there was an increase in knowledge about the benefits of yoga for pregnant women. Yoga can be used as a non-pharmacologic method to overcome discomfort in TM III pregnant women.*

#### **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. 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). 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. 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 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. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo, 2014). Metode Yang digunakan yaitu dengan penyuluhan diawali dengan pretest, mendemonstrasi prenatal yoga secara langsung dengan menggunakan media leaflet ,dan diakhiri dengan posttes.

---

## **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 III 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). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM III.

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. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan mengangkat topic “Prenatal Yoga Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil”

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 Klinik Trikarya Bandungan 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 mengiku 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.

## **Metode**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Desa Pringsari, Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang, Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan yoga dengan media leaflet,

Evaluasi dan melakukan post test. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Pringsari dengan mendatangkan Bidan Puskesmas 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. Media yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III. Dengan cara maju ke depan dan Memperagakan gerakan yoga kemudian meminta ibu hamil untuk mengikuti gerakan tersebut.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan senam Yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil teimester III ini telah dilaksanakan yang dimulai dari pukul 08.30 WIB bertempat di Klinik Pratama Istika Dusun Pringsari, RT 01/RW 02, Kel.Pringsari, Kec Pringapus, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50553.

Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti gerakan senam yoga dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan senam 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.

Tabel 1 Pengetahuan ibu Hamil Tentang Yoga (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	3	30 %
2	Cukup	2	20%
3	Kurang	5	50%
	Jumlah	10	100%

Gambar 1 Pengetahuan ibu hamil tentang yoga (PreTes)



Tabel 2 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
-----	-------------	-----------	------------

1	Baik	8	80%
2	Cukup	1	10%
3	Kurang	1	10%
	Jumlah	10	100%

Gambar 2 Tahap sesudah post test



Dari hasil di atas terdapat perbedaan antara pretest dan posttest di berikan kuisioner yaitu ibu hamil sebelum di berikan kuisioner yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (30%), pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (20%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (50%). sedangkan ibu hamil sesudah di berikan kuisioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 orang (80%), pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (10%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%).

**Evaluasi :** Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti gerakan senam yoga dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan senam 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.

### **Kesimpulan dan Saran**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang pelaksanaan senam yoga untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil TM III ini memiliki dampak yang positif karena dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga dan dapat mempraktekan senam yoga dengan baik dan benar. Diharapkan dengan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya senam yoga dan gerakan senam yoga TM III, ibu hamil akan mempunyai kesadaran untuk mempraktekkan di rumah atau mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh Bidan, sehingga ibu hamil akan lebih siap dalam menghadapi persalinan.

### **Ucapan Terimakasih**

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

1. Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan dan Prodi Kebidanan.
2. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ari Widyarningsih, S.Si.T., MTr.Keb selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.
4. Iswati, S.Tr.Keb, selaku pembimbing lahan di Puskesmas Pringapus.
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**

- 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 Juni 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.