

Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Bergas

Dewi Sapitri¹, Erliyani², Wahyu Kristiningrum³

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, dewisafitripemalang@gmail

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, eerliyani92@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kristiningrumwahyu@gmail.com

Korespondensi Email: dewisafitripemalang@gmail

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords: Yoga Hero Posture Series, Physical and Mental Health

Kata Kunci : Senam Yoga, Nyeri Punggung, Ibu Hamil

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 exercise is a light exercise program that combines yoga principles. Yoga is a holistic approach in physical, mental and spiritual form that involves a combination of stretching the body's muscles, breathing meditation, and encouraging health and spiritual growth while doing it. The purpose of implementing this community service is to reduce complaints of back pain in pregnant women in the second and third trimesters. A sample of 15 respondents (15 pregnant women). The method used is lectures and leaflets. Followed by a demonstration of yoga exercises. Results of Discussion The implementation of the activity was carried out at the Bidan Siwi PMB, Wringin Putih Village, Bergas District, Semarang Regency, the yoga series of heroes was carried out for 1 time, with a duration of 45 minutes. It was carried out by pregnant women in the second and third trimesters who attended by giving a pre-test according to the mother's complaints and then a post-test to measure pain scale with the results that almost half of the second and third trimester pregnant women experienced back pain with a slight pain category of 3 people (20%), a little pain of 7 people (46.7%), and no pain 5 people (33.3%). Then after being given yoga series hero poses to pregnant women with no pain category a total of 12 people (120%) Slight pain 3 people (5%). It can be concluded that there is a change in complaints of back pain felt by pregnant women in the second and third trimesters after being given the yoga posture series hero to reduce back pain. Suggestions for this next community service, namely that it is necessary to increase the application of yoga exercise activities given the magnitude of the benefits generated from yoga exercise activities.

Abstrak

Senam yoga merupakan jenis olah raga tubuh, pikiran, dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan

persendiannya, termasuk menenangkan pikiran. Senam yoga merupakan program olah raga ringan yang menggabungkan prinsip-prinsip yoga. Yoga adalah pendekatan holistik dalam bentuk fisik, mental dan spiritual yang melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernapasan, dan mendorong pertumbuhan kesehatan dan spiritual saat melakukannya. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Sampel sebanyak 15 responden (15 ibu hamil). Metode yang digunakan adalah ceramah dan leaflet. Dilanjut dengan demonstrasi senam yoga. Hasil Pembahasan Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di PMB Bidan Siwi, Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang, senam yoga seri pahlawan dilakukan selama 1 kali, dengan durasi 45 menit. Dilakukan oleh ibu hamil trimester II dan III yang hadir dengan memberikan pre-test sesuai keluhan ibu lalu post-test untuk pengukuran skala nyeri dengan hasil hampir setengah ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung dengan kategori sedikit nyeri 3 orang (20%), sedikit nyeri 7 orang (46,7%), dan tidak nyeri 5 orang (33,3%). Kemudian sesudah diberikan yoga seri postur pahlawan pada ibu hamil dengan kategori tidak nyeri sejumlah 12 orang (120%) Sedikit nyeri 3 orang (5%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil trimester II dan III setelah diberikan senam yoga seri postur pahlawan untuk mengurangi nyeri punggung. 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.

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).

Yoga seri postur pahlawan adalah jenis olahraga tubuh, fikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan fikiran. Tujuan yoga ini yaitu untuk melatih otot panggul agar menjadi lebih kuat dan elastis, serta

dapat melancarkan sirkulasi darah disekitar daerah panggul sehingga memudahkan ibu melakukan persalinan secara normal.

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).

Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah, meningkatkan interaksi dan berbagai pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil yang lain) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan /bidan dan meningkatkan pemahaman serta sikap dan perilaku ibu hamil tentang : senam yoga yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri punggung saat kehamilan dan proses persalinan.

Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu hamil yang sudah trimester II dan III atau kehamilan diatas 14 minggu, karena pada umur kehamilan ini kondisi ibu sudah lebih kuat dan tidak takut terjadi keguguran, jumlah peserta kelas ibu hamil ini berjumlah 13 ibu hamil dan untuk ibu hamil yang usia kehamilannya di bawah 14 minggu atau trimester I bisa tetap mengikuti untuk menambah pengetahuan dan wawasan untuk ibu.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di desa wringinputih dengan rangkaian kegiatan berupa: penyuluhan tentang manfaat, tujuan, kontra indikasi dari yoga seri postur pahlawan dan mempraktekan yoga seri postur pahlawan yang diikuti oleh semua ibu hamil, sebelum ibu hamil melakukan gerakan senam yoga ibu dengan keluhan nyeri pada punggung, kemudian setelah ibu hamil melakukan gerakan senam yoga keluhan yang ibu rasakan sedikit berkurang dari sebelumnya.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami sebagai tim pelaksana menggunakan metode ceramah dan leaflet, dan diberikan posttest pengukuran skala nyeri untuk mengetahui tingkatan nyeri punggung yang ibu keluhkan, berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Dalam rangka tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh pendekatan sebagai berikut :

Menghubungi bidan koordinator puskesmas Bergas untuk mendiskusikan topik yang hendak dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Mencari data jumlah ibu hamil yang usia kehamilannya diatas 14 minggu atau sudah TM II dan TM III. Membuat media informasi (leaflet) dengan materi Senam Yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada Ibu hamil trimester II dan III.



Gambar 1 Penyuluhan tentang Senam Yoga

Memberikan pengetahuan manfaat senam yoga untuk ibu hamil dan mendemonstrasi gerakan senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Melakukan post test / evaluasi.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah diselesaikan, perlu untuk dilakukannya evaluasi yang bertujuan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dari proses Pengabdian Masyarakat. Tahap evaluasi dilakukan dengan melakukan 2 penilaian yaitu post test kasus dan praktikum. Selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan laporan pertanggung jawaban kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Pemilihan Sasaran

Tahap 1 mencari kelompok ibu hamil trimester II dan III. 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. Sasaran dari pengabdian ini ibu hamil trimester II dan III.

Tahap 2 Perizinan

Tahap 2 melakukan perizinan kepada bidan desa untuk melakukan pengabdian masyarakat di wilayah puskesmas tersebut. Pertama menemui bidan desa, memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan untuk dilakukannya pengabdian di desa tersebut. Kedua melihat tempat untuk dilakukannya pengabdian ini dan melihat berapa jumlah lansia yang ada didesa. Setelah dilakukan diskusi bidan desa mengizinkan untuk dilakukannya pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo, berikut foto saat melakukan perizinan:



Gambar 2 melakukan perizinan

Tahap 3 Pelaksanaan

Pada bab pengabdian masyarakat ini akan menyajikan hasil dan pembahasan dari pengumpulan data dengan cara memberikan posttest untuk pengukuran skala nyeri yang ibu keluhkan, dengan judul “Senam Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III” Di Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2023 di PMB Bidan Siwi, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang. Pada penelitian ini jumlah sampel adalah 15 ibu hamil trimester II dan III dari 15 jumlah populasi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan secara on site baik penyampaian materi maupun praktik senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada

ibu hamil trimester II dan III, dengan menggunakan leaflet dan pre-test untuk menanyakan keluhan ibu hamil dan selanjutnya melakukan post-test untuk mengukur skala nyeri sesuai dengan keluhan ibu hamil trimester II dan III berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan dilaksanakan secara tatap muka dengan metode ceramah dan demonstrasi, dilanjutkan latihan/praktek senam yoga untuk mengatasi nyeri nyeri punggung, media/bahan untuk melakukan senam yoga yaitu gerakan-gerakan senam yoga postur pahlawan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan waktu 45 menit yaitu pada hari Sabtu, tanggal 20 Mei 2023 jam 09.00 wib sampai jam 09.45 wib. Peserta kegiatan berjumlah 15 orang ibu hamil trimester II dan III, yang berasal dari masyarakat di Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan membagikan leaflet dan menanyakan adanya keluhan pada ibu hamil didapatkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Kemudian sesi ceramah dan praktek senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung . Tampak peserta antusias dan lancar mengikuti senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Acara dilanjutkan sesi tanya jawab, berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam sesi tanya jawab. Secara garis besar inti dari pertanyaan para peserta adalah seputar keluhan-keluhan yang dirasakan.

Nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester II dan III

Pada kehamilan trimester II dan III banyak dijumpai ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada kehamilan, seperti nyeri punggung karena itu peneliti memberikan penyuluhan mengenai yoga seri postur pahlawan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Menurut Tia (2014) Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat dalam fisik seperti : Meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga, pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan.

Tabel 1 Frekuensi intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan senam yoga seri pahlawan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	5	33,3%
2	1 (sedikit nyeri)	7	46,7%
3	2 (sedikit lebih nyeri)	3	20%
4	3 (lebih nyeri)	-	-
5	4 (sangat nyeri)	-	-
6	5 (nyeri sangat hebat)	-	-
Total		15	100%

Berdasarkan dalam diskusi penyuluhan menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan yoga seri postur pahlawan pada ibu hamil trimester II dan III Wringinputih dengan jumlah 15 responden, hampir setengah ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung dengan kategori sedikit nyeri 3 orang (20%), sedikit nyeri 7 Orang (46,7%), dan tidak nyeri 5 orang (33,3%).

Dilaksanakan diPMB Bidan Siwi, Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang, senam yoga seri pahlawan dilakukan selama 1 kali, dengan durasi 45 menit. Dilakukan oleh ibu hamil trimester II dan III yang hadir, sebelumnya saya membagikan leaflet bergambar dan pre-test untuk menanyakan keluhan pada ibu hamil dan melakukan post-test untuk mengukur skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester II

dan III, setelah itu menjelaskan tujuan dilakukan penyuluhan ini adalah tentang yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

Nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester II dan III

Intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III setelah dilakukan senam yoga seri pahlawan menggunakan skala pengukuran nyeri Faces Pain Scale – Revised (FPS-R) yang terbagi menjadi 6 skala nyeri, yaitu :0 berarti tidak nyeri, 1 berarti sedikit nyeri, 2 berarti sedikit lebih nyeri, 3 berarti lebih nyeri, 4 berarti sangat nyeri, 5 berarti nyeri sangat hebat.



Tabel 2 Frekuensi intensitas nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga seri pahlawan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Desa Wringinputih, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang.

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	12	80%
2	1 (sedikit nyeri)	3	20%
3	2 (sedikit lebih nyeri)	-	-
4	3 (lebih nyeri)	-	-
5	4 (sangat nyeri)	-	-
6	5 (nyeri sangat hebat)	-	-
Total		15	100%

Berdasarkan hasil skala nyeri menunjukkan bahwa nyeri punggung setelah dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester II dan III sebagian besar mengalami skala nyeri punggung dengan kategori tidak nyeri sejumlah 12 orang (120%) Sedikit nyeri 3 orang (5%). Dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil trimester II dan III setelah diberikan senam yoga seri postur pahlawan untuk mengurangi nyeri punggung.

Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009). Dan senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Devi M, 2014).

Senam yoga pada kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III. 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).

Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkatkan intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya.

Menurut peneliti senam yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan durasi selama 45 menit dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya. Dengan persiapan ibu hamil mengenakan pakaian yang longgar, berlatih tanpa alas kaki diatas senam yoga, menjaga perut agar tidak terlalu kenyang dan lapar, berlatih dipagi hari atau sore hari ketika perut kosong. Dilakukan 1-2 jam setelah makan satu minggu 1-2 kali selama, dan minum air yang banyak.

Melakukan senam yoga dengan teratur dapat mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. (Octavia AM , 2018).

Pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III. Nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan yoga, dilihat dari hasil wawancara dengan ibu hamil yang mengalami penurunan pada skala nyeri (Alfi Fauziah et al., 2020).

Simpulan dan Saran

Kesimpulan

Terdapat pengaruh yang signifikan yang dirasakan ibu hamil setelah melakukan yoga seri postur pahlawan yaitu badan menjadi lebih segar dan otot – otot pada tubuh lebih rileks dari sebelumnya serta berpengaruh pada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Hasil penelitian juga mengungkapkan kegiatan yoga seri postur pahlawan memiliki pengaruh besar bagi kesehatan dan kebugaran otot-otot ibu hamil serta terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III.

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. Ibu kader selaku yang memberi peluang kepada penulis sejak awal dan sampai dengan terselesaikannya pengabdian masyarakat ini.
2. Ucapan terima kasih juga untuk responden yang telah bersedia diberikan asuhan senam yoga seri pahlawan ini untuk pemenuhan tugas proposal pengabdian masyarakat.
3. Terima kasih juga peneliti sampai kepada Ibu May Minarni, S.Tr.Keb selaku pembimbing lahan di Puskesmas Bergas yang turut membimbing dan memberikan saran dalam penyelesaian pengabdian masyarakat ini.
4. Terima kasih juga peneliti sampai kepada Ibu Wahyu Kristiningrum, S.SiT.,M.H selaku dosen pembimbing lahan yang turut memberikan masukan dan saran-saran kepada peneliti dalam menyusun proposal pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Alfi Fauziah, N., N., Sanjaya, R., Novianasari, R., Studi Kebidanan, P., & Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(2), 1–7.<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/index>
- Asmarani, Devi. (2014) *Yoga Untuk Semua*. Jakarta : PT. Gramedia Puataka Utama.
- 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]
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta : Kompas.
- Sindhu Pujiastuti. (2009). *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, & Penuh Makna*. Edisi yang diperkaya. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka
- Sari et.al. (2016). *Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menjalani Kehamilan Trimester III*, Volume 5, no 2, dari :
- Triwik Sri Mulati, Tri Wahyuni & Kuswati (2022). The Effect Of Yoga On The Reduction Of Back Pain In Pregnant Womens Trimester Ii And III. *Jurnal Doppler*.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Wahyuni & Prabowo, E. (2012). *Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3*. Surakarta: Jurnal Surya