

Prenatal Gentle Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II-III Di Puskesmas Manggar

Astuty Lumbantoruan¹, Harni Suprikin², Warti³, Ida Sofiyanti⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, astutyvaranika1990@gmail.com

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

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, wartitalip7078@gmail.com

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Korespondensi Email : astutyvaranika1990@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History Submitted, 2023-10-18 Accepted, 2023-12-16 Published, 2023-12-28</i>	<i>Pregnancy is the process of fertilization or union of spermatozoa and ova, followed by nidation or implantation. Calculated from fertilization to the birth of the baby, a normal pregnancy will take place within 40 weeks (10 months or 9 months). According to the international calendar, pregnancy is divided into 3 trimesters, namely TM I gestational age 1-12 weeks, TM II gestational age 13-27 weeks, and TM II pregnancy age 28-40 weeks. In the process of physiological adaptation, pregnant women will experience discomfort but still need to be given a prevention and treatment. As for some of the discomforts of the third trimester in pregnant women including frequent urination 50%, vaginal discharge 15%, constipation 40%, flatulence 30%, swelling in the legs 20%, cramps in the legs 10%, headache 20%, striae gravidarum 50%, hemorrhoids 60%, shortness of breath 60% and back pain 70%. Low back/low back pain is the most commonly reported muscle and bone problem in pregnancy. The hormones progesterone and relax cause the joints to become soft, especially along the spinal column, as the center of gravity changes as the pregnancy progresses, generally playing a role in complaints of back pain. The purpose of this community service is to reduce discomfort in pregnant women in the second and third trimesters by doing yoga. After doing yoga, the community service team hopes to prevent back pain problems, teach pregnant women to cope with pain or discomfort during pregnancy and increase relaxation so as to help prepare mothers for childbirth. The method carried out in community service is carried out by experimental methods in the form of lectures, questions and answers and demonstrations. In this activity, the method of delivering material through lectures with power point slides, as well as question and answer sessions and yoga practices. This has proven effective in providing clear information and establishing interaction between facilitators and participants. This combination of</i>
<i>Keywords: Pregnancy, Discomfort, TM II, TM III, Yoga, Prenatal Yoga</i>	
<i>Kata Kunci: Kehamilan, Ketidaknyamanan, TM II, TM III, Yoga, Prenatal Yoga</i>	

methods helps participants understand well the material presented and practice it well The target in this community service activity is pregnant women in the second and third trimesters in the Manggar Balikpapan Health Center area. Furthermore, at the implementation stage before carrying out yoga, the community service team provided a little counseling related to the benefits of pregnant yoga. After the activity was completed, an evaluation was carried out on the participants whether the objectives of the implementation of this community service activity were achieved.

Abstrak

Kehamilan merupakan proses fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum, dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu (10 bulan atau 9 bulan). Menurut kalender internasional kehamilan terbagi dalam 3 trimester, yaitu TM I usia kehamilan 1- 12 minggu, TM II usia kehamilan 13- 27 minggu, dan TM III usia kehamilan 28 - 40 minggu. Pada proses adaptasi fisiologis ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan. Adapun 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%. Nyeri pinggang / punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormon progesterone dan relaksin menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. Tujuan dari dilakukannya pengabdian masyarakat ini yaitu untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester II dan III dengan melakukan yoga. Setelah dilakukan yoga, tim pengabdian masyarakat berharap dapat mencegah masalah nyeri punggung, mengajarkan ibu hamil untuk mengatasi rasa nyeri atau ketidaknyamanan selama kehamilan dan meningkatkan rasa rileks sehingga membantu mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan. Adapun metode yang dilakukan dalam pengabdian Masyarakat yang dilakukan yaitu dengan metode eksperimen berupa Ceramah, Tanya Jawab dan Demonstrasi. Dalam kegiatan ini, metode penyampaian materi melalui ceramah dengan slide power point, serta sesi tanya jawab dan praktek yoga. Hal ini telah terbukti efektif dalam memberikan informasi yang jelas dan membangun interaksi antara fasilitator dan peserta. Kombinasi metode ini membantu peserta memahami

dengan baik materi yang disampaikan dan mempraktikkannya dengan baik pula Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ibu hamil di trimester II dan III di wilayah Puskesmas Manggar Balikpapan.. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan sebelum melaksanakan yoga, tim pengabdian masyarakat memberikan sedikit penyuluhan terkait manfaat yoga hamil. Setelah kegiatan selesai dilakukan evaluasi pada para peserta apakah tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tercapai.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum, dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu (10 bulan atau 9 bulan). Menurut kalender internasional kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 dan minggu ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga minggu ke-40) (Prawirohardjo, 2016).

Ibu dengan kehamilan trimester III akan mengalami perubahan Fisiologis dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian. Usia kehamilan 36 minggu berarti sudah mendekati masa kelahiran yakni yang normalnya 38-42 minggu. Pada tahap ini posisi bayi sudah menuju ke arah panggul dan juga melebarnya sendi-sendi panggul untuk mempersiapkan jalan lahir. Pada usia kehamilan 36 minggu bisa dirasakan nyeri perut. Nyeri perut yang anda alami bisa karena perut kencang akibat kontraksi palsu atau Braxton Hicks. Hal ini seperti melatih tubuh untuk mempersiapkan kelahiran kelak yang terjadi di trimester 3 mendekati kelahiran (Fitriahadi, 2017).

Proses adaptasi pada 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% (Astuti, 2009).

Sakit pinggang saat hamil umumnya disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi tubuh. Karena perkembangan kandungan, ibu hamil perlu menyesuaikan postur tubuhnya ketika berdiri dan berjalan. Selain itu, perubahan hormon dan peregangan ligamen juga dapat terjadi, sebagai proses alami tubuh dalam mempersiapkan persalinan. Peregangan ini dapat memicu timbulnya tekanan dan rasa sakit pada punggung bawah dan pinggang (Naviri, 2011).

Prenatal Gentle Yoga merupakan salah satu upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa. Konsep ini bisa dilihat dengan kata dalam bahasa sansakerta yang menjadi induknya, 'yug' yang berarti menggabungkan atau mengharmoniskan. Dengan kata lain, pengertian secara garis besar kata yoga adalah usaha mengharmoniskan elemen ekspritual dan fisik seseorang manusia untuk mencapai kondisi ideal. Dalam senam yoga tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, dan pikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam hidup (Lebang, 2015).

Praktisi yoga menggunakan tubuh untuk membantu menjernihkan pikiran. Lewat serangkaian latihan fisik yang cermat serta penuh konsentrasi, seorang pelaku yoga diajarkan untuk 'membangunkan' seluruh bagian dari tubuh maupun jiwanya. Secara ilmiah, ritual oleh fisik yoga terbukti mampu memperbaiki, memperkuat, dan merawat struktur tulang dan otot. Dari sisi fisiologis berbagai gerakan dan latihan pernapasan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, dan membersihkan

racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis, yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, serta meningkatkan keseimbangan jiwa, juga rasa kepuasan

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Anggasari, (2021) dengan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (70%) setelah dilakukan prenatal yoga. Hasil uji statistik chi square $0,01 < \alpha = 0,05$. 9 menunjukkan terdapat Ada pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil di Rumah Bersalin Anugrah Surabaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Amalina Leandra et al., (2021) didapatkan Hasil penelitian sebelum melakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak (44%), kemudian setelah dilakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 1-3 (nyeri ringan) sebanyak (52%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value = 0,000 ($\alpha = <0,05$) berarti H1 diterima.

Berdasarkan latar belakang di atas, diketahui bahwa mayoritas ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu saat hamil. Ibu juga merasakan ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh nyeri punggung. Oleh karena itu tim pengabdian masyarakat melakukan upaya yang dapat mencegah ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil sekaligus menjadi tujuan dilaksanakannya pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan serta pelatihan tentang yoga ada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Manggar Balikpapan.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Manggar Balikpapan. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Manggar Balikpapan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini merupakan ibu hamil yang bersedia hadir dan memasuki usia kandungan trimester II dan trimester III, mereka berasal dari lingkungan sekitar Puskesmas Manggar Balikpapan. Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu tahap persiapan yang meliputi pendekatan dan tahap pelaksanaan.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan pendekatan pada pada ibu Bidan yang bertugas dipoli KIA untuk kiranya bersedia mengumpulkan wanita yang sedang dalam keadaan hamil pada TM II-III dan mengalami keluhan. Tahap ini, tim juga melakukan izin pada pimpinan Puskesmas Manggar dan melakukan identifikasi masalah dan melakukan diskusi terhadap solusi yang akan ditawarkan. Setelah solusi ditetapkan maka dilakukan perancangan kegiatan pengabdian masyarakat baik terkait materi penyuluhan dan tempat terlaksananya kegiatan. Selanjutnya pada tahapan pelaksanaan, tim pengabdian melakukan pendataan jumlah ibu hamil yang bersedia mengikuti yoga, dilanjutkan dengan memberikan sedikit penyuluhan terkait manfaat yoga hamil sebelum akhirnya melakukan yoga bersama. Pelaksanaan yoga dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 10 Desember 2023 di waktu pagi hari. Adapun perlengkapan yang sudah dipersiapkan oleh tim pengabdian diantaranya slide materi, proyektor speaker, musik, matras, pemberian makan tambahan untuk ibu hamil.

Adapun metode yang dilakukan dalam pengabdian Masyarakat yang dilakukan dengan metode eksperimen berupa Ceramah, Tanya Jawab dan Demonstrasi. pada tahap pertama kami memberikan paparan materi tentang apa apa itu arti dari kehamilan, lalu pembagian tahap kehamilan berdasarkan trimesternya yaitu di mana TM I yaitu usia kehamilan 1-12 minggu, TM II usia kehamilan 13-27 minggu, dan TM III usia kehamilan 28-40 minggu. Kemudian apa saja hal yang kurangnya nyaman yang terjadi pada saat kehamilan terutama pada TM II-III.

Hasil dan Pembahasan

Tahap awal dalam kegiatan ini adalah tahap persiapan, pada tahap ini tim berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait seperti Kepala Puskesmas Manggar dan Bidan yang bertugas Di poli KIA, dari pertemuan yang kami lakukan kami menemukan pasien yang berkunjung pada TM II-III kebanyakan mengeluh mengalami ketidaknyamanan Nyeri pinggang. Dari kunjungan tersebut kami mulai melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Manggar selaku tuan Rumah untuk persiapan pelaksanaan yoga Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 Desember 2023. Adapun susunan acara yang dilakukan yaitu;

Tabel 1 Susunan Acara Kegiatan pengabdian

No	Jam	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	10.00 - 10.15	Pembukaan: Membuka kegiatan dengan mengucapkan Salam. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan Menyebutkan materi yang akan diberikan Mengkaji skala nyeri pinggang ibu hamil	dengan Peserta menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab pertanyaan
2	10.15-11.15	Penyampaian materi Menjelaskan tentang penyebab nyeri pinggang pada ibu hamil trimester II-III Menjelaskan Gerakan prenatal gentle yoga Diskusi dan tanya jawab Praktek yoga	Mendengarkan dan memperhatikan Mendengarkan dan memperhatikan Aktif bertanya Mempraktekkan yoga
3	11.15-11.25	Evaluasi: Menanyakan kepada ibu hamil tentang materi yang telah diberikan Mengkaji ulang skala nyeri pinggang ibu hamil	Menjawab pertanyaan Menjawab pertanyaan
4	11.25-11.40	Terminasi: Mengucapkan terimakasih atas perhatian peserta Mengucapkan salam penutup dan ramah tamah	Mendengarkan Menjawab salam Snack time bersama

Berikut dokumentasi kegiatan yang dilakukan, peserta dan tim sedang melakukan gerakan pemanasan dimana gerakan ini bertujuan untuk melancarkan aliran darah di sekitar bahu: putar bahu ke depan (ke arah atas dekat telinga) lalu turunkan lagi.



Gambar 1 Pelaksanaan kegiatan

Adapun pertanyaan yang diajukan kepada peserta ibu hamil yaitu; menyebutkan berapa usia kehamilan sekarang, menyebutkan hal yang tidak nyaman yang dirasakan sekarang ini, menyebutkan skala nyeri sebelum gentel yoga, mengetahui cara menangani nyeri pinggang dengan prenatal gentle yoga, dapat mempraktekkan prenatal gentle yoga secara mandiri, menyebutkan skala nyeri sesudah gentle yoga. Berikut ini hasilnya:

Tabel 2 Pengelompokan ibu hamil berdasarkan Trimester kahamilan

Jumlah Peserta	TM II	TM III
8 orang	3 (37,5 %)	5 (62,5 %)

Pada tabel ini didapatkan data bahwa terdapat 8 peserta Gentle Yoga Prenatal. Dari 8 peserta tersebut didapatkan ada 3 orang (37,5%) TM II dan terdapat 5 orang (62,%) TM III.

Tabel 3 Hal ketidaknyamanan yang dirasakan oleh peserta Gentle Yoga Prenatal

Ketidaknyamanan yang dialami	Jumlah	Persentase
Nyeri pinggang	8	100%
Sering BAK	4	50%
Sulit cari posisi tidur yang nyaman	8	100%
Kaki bengkak	1	12,5%
Strie gravidarum	6	75 %

Dari tabel diatas diketahui bahwa ternyata nyeri pinggang dan sulitnya sulitnya mencari posisi yang nyaman saat tidur dirasakan semua peserta gentel yoga prenatal yaitu 8 peserta (100%), disusul dengan adanya strie sebanyak 6 orang peserta (75%), lalu ketidaknyamanan berikutnya yaitu sering Bak sebanyak 4 peserta (50 %) dan ketidaknyaman terakhir yang paling sedikit yang dirasakan peserta yaitu kaki bengkak sebanyak 1 peserta (12,5 %).

Tabel 4 Skala nyeri yang dirasakan peserta *Gentle yoga prenatal* sebelum Yoga

Jenis Nyeri	Jumlah	Persentase
Nyeri Sedang	8	100%

Tabel 4 memperlihatkan kepada kita ternyata nyeri yang dirasakan para peserta 100 % berada pada skala nyeri sedang (8 orang) yang artinya nyeri yang dirasakan cukup mengganggu namun masih bisa melakukan aktifitas fisik sehari-hari. Hal ini tentu tidak biasa diabaikan begitu saja karna dikhawatirkan jika terus berlanjut maka tidak menutup kemungkinan skala nyeri meningkat ke skala nyeri berat yang mengakibatkan peserta membutuhkan terapi khusus atau terganggunya aktifitas fisik.

Tabel 5 Ibu hamil yang pernah melakukan Gentle yoga prenatal

Yang pernah yoga	Jumlah	Persentasi
Tidak pernah Yoga	7	87,5 %
Yang pernah Yoga	1	12,5 %

Pada tabel ini peserta yang yang tidak Yoga terdapat sebanyak 7 orang (87,5%), yang sudah pernah melakukan yoga sebanyak 1 orang (12,5 %)

Tabel 6 Skala nyeri yang dirasakan peserta Gentle yoga prenatal sesudah Yoga

Tingkat Nyeri	Jumlah	Persentasi
Nyeri Ringan	8 peserta	100%
Nyeri Sedang	0 peserta	0%
Nyeri Berat	0 peserta	0 %

Setelah dilakukan gentle prenatal yoga skala nyeri ringan 8 peserta (100%) , nyeri sedang 0 peserta (0%), nyeri Berat 0 peserta (0 %).

Ibu dengan kehamilan trimester III akan mengalami perubahan Fisiologis dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian. Usia kehamilan 36 minggu berarti sudah mendekati masa kelahiran yakni yang normalnya 38-42 minggu. Pada tahap ini posisi bayi sudah menuju ke arah panggul dan juga melebarnya sendi-sendi panggul untuk mempersiapkan jalan lahir. Pada usia kehamilan 36 minggu bisa dirasakan nyeri perut. Nyeri perut yang anda alami bisa karena perut kencang akibat kontraksi palsu atau *Braxton Hicks*. Hal ini seperti melatih tubuh untuk mempersiapkan kelahiran kelak yang terjadi di trimester 3 mendekati kelahiran (Fitriahadi, 2017).

Rata-rata ibu di Indonesia mengalami kehamilan pertamanya saat berusia 21,57 tahun pada 2022. Usia tersebut sedikit lebih muda dibandingkan pada tahun 2021 yang mencapai 21,61 tahun. Melihat trennya, usia kehamilan pertama ibu cenderung berfluktuasi sejak 2015-2022. Namun, rentangnya tak jauh berbeda lantaran berada di usia 21-22 tahun dalam tujuh tahun terakhir (Data Badan Pusat Statistik, 2022).

Proses adaptasi pada 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% (Astuti, 2009).

Sakit pinggang saat hamil umumnya disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi tubuh. Karena perkembangan kandungan, ibu hamil perlu menyesuaikan postur tubuhnya ketika berdiri dan berjalan. Selain itu, perubahan hormon dan peregangan ligamen juga dapat terjadi, sebagai proses alami tubuh dalam mempersiapkan persalinan. Peregangan ini dapat memicu timbulnya tekanan dan rasa sakit pada punggung bawah dan pinggang (Naviri, 2011).

Nyeri pinggang / punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormon progesterone dan relaksin menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. 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 V. Walsh, 2008).

Nyeri pinggang / punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormon progesterone dan relaksin

menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. 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 V. Walsh, 2008).

Nyeri pinggang 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, 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., Sulaiman & Rosnani, 2014). Prenatal gentle yoga (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 hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap keluhan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, dengan angka penurunan nilai rata-rata 26 untuk enam hamil. Sedangkan untuk yoga hamil mengalami penurunan, dengan nilai rata-rata 29. Dapat disimpulkan berdasarkan nilai rata-rata tersebut bahwa yoga hamil memiliki tingkat efektivitas lebih tinggi dibandingkan senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung bawah (Fitriani, 2018). Dalam penelitian lain juga menyebutkan ada penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah perlakuan yoga dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,42; yaitu 4,14 sebelum perlakuan dan 2,17 setelah perlakuan (Resmi et al., 2017). Hal yang serupa juga disebutkan bahwa kegiatan prenatal yoga sangat efektif guna mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester II-III (Sri Suarni dkk, 2023)

Dari semua kegiatan yang telah dilakukan pada pengabdian masyarakatan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam melakukan yoga hamil. dengan diadakannya pengabdian masyarakat ini dapat juga diambil kesimpulan kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan dan ketidaknyamanannya serta sangat efektif untuk mengurangi Nyeri pinggang yang dialami ibu hamil pada TM II-III.

Simpulan dan Saran

Kesimpulan Pengabdian masyarakat pada ibu hamil TM II-III dengan metode yoga untuk mengurangi nyeri pinggang merupakan sebuah program yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada ibu hamil TM II-III dalam mengelola keluhannya nyeri pinggang melalui praktik yoga. Berdasarkan pelaksanaan program tersebut, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Metode yoga efektif dalam mengurangi nyeri pinggang: Melalui program ini, terbukti bahwa metode yoga memiliki efektivitas dalam mengurangi keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil TM II-III. Dengan mempelajari posisi yoga yang tepat, teknik pernapasan, dan relaksasi, peserta mampu meredakan gejala nyeri pinggang dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Peningkatan pengetahuan peserta: Melalui program pengabdian masyarakat ini, peserta berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang ketidaknyamanan pada TM II-III, termasuk faktor penyebabnya. Mereka juga memperoleh pemahaman tentang manfaat yoga dalam mengurangi nyeri pinggang dan teknik yang dapat digunakan dalam praktik yoga. Peningkatan pengetahuan ini penting untuk memberikan peserta landasan yang kuat dalam mengelola dan mengurangi keluhan nyeri pinggang

Penggunaan metode ceramah, video, tanya jawab, dan praktek yoga efektif dalam penyuluhan: Dalam program ini, metode penyampaian materi melalui ceramah dengan slide power point, serta sesi tanya jawab dan praktek yoga telah terbukti efektif dalam memberikan informasi yang jelas dan membangun interaksi antara fasilitator dan peserta. Kombinasi metode ini membantu peserta memahami dengan baik materi yang disampaikan dan mempraktikkannya dengan baik pula.

Kesimpulan ini menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat pada ibu hamil TM II-III dengan metode yoga memiliki dampak positif dalam mengurangi nyeri pinggang dan meningkatkan kualitas hidup peserta. Dengan melanjutkan dan mengembangkan program ini, diharapkan dapat membantu lebih ibu hamil TM II-III dalam mengelola nyeri pinggang dan memperoleh manfaat dari praktik yoga. Masih diperlukannya penyuluhan yang aktif tentang yoga prenatal ini, karena fakta dilapangan yang kami dapat bahwa dominan ibu hamil yang belum pernah mengikuti atau melaksanakan prenatal yoga ini untuk pertama kalinya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum. Selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Ibu Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M. Kes selaku Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Dosen Pembimbing Praktik Ibu Ida Sofiyanti, S.Si.T, M. Keb. dan juga responden yang dengan kedermawanan dan kelapangan hati bersedia untuk menjadi responden pada kegiatan penelitian kali ini. Dan banyak sekali pihak yang telah berjasa dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini namun sekiranya penulis mohon kemaklumannya karena tidak dapat menyebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Astuti, M. (2009). *Buku Pintar Kehamilan*. EGC.
- Devi Mediarti, Sulaiman, Rosnani, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47–53.
- Fitriahadi, E. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan (1st ed.)*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Lebang, E. (2015). *Yoga Atasi Backpain*. Pustaka Bunda.
- Linda V. Walsh. (2008). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas (1st ed.)*. EGC.
- Naviri. (2011). *Buku Pintar Ibu Hamil*. Elex Media Komputindo.
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus : Postnatal Yoga*. Pustaka Bunda.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan (A. B. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & W. G. H. (eds.); 4th, Cetak 5 ed.)*. PT. Bina Pustaka.
- Sindhu, P. (2009). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga : Daily Practice*. Qanita.
- Suarni, Sri, dkk. Kinanti Asmara, Heldina Hutahean, Ida Sofiyanti 2023. *Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Awal*. volume 2 (no1); 100-102
- Wahyuni, P. E. (2012). Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke III. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 119–129.