

## Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Selama Kehamilan

Fitria Prabandari<sup>1</sup>, Juni Sofiana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Gombong, Prodi Profesi Kebidanan,  
fitriaprabandari30@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Gombong, Prodi Sarjana Kebidanan,  
junotvanilla@gmail.com

Korespondensi Email : fitriaprabandari30@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

---

Keywords: Prenatal  
Yoga, Back Pain,  
Pregnant Women

Kata Kunci : Yoga Ibu  
Hamil, Sakit Punggung

---

### Abstract

*Pregnancy yoga is a yoga practice designed specifically for pregnant women, with an emphasis on gentle movements, controlled breathing and relaxation. The benefits and importance of prenatal yoga in supporting maternal health and fetal life during pregnancy include improving emotional well-being, increasing body strength and flexibility, improving breathing and blood circulation, preparing mentally and physically for childbirth, community and support for pregnant women. The yoga community service for pregnant women aims to provide education regarding exercise that pregnant women can do to improve their health during pregnancy until delivery. This activity was carried out on June 5 2024 at the Kemambang Village Hall. This community service activity was attended by pregnant women who attended classes for pregnant women at the Kemambang Village Hall in the working area of the UPT Banyubiru Health Center, Semarang Regency. Community Service begins with an anamnesis and physical and obstetric examination before starting yoga, then continues with pregnant women's yoga activities which include warm-up movements, core movements and relaxation movements. Community service went smoothly until the end of the activity, seen from the enthusiasm of pregnant women during the activity and all participants were able to understand the yoga movements of pregnant women and were willing to do it independently at home. The conclusion of this community service activity is that yoga for pregnant women provides many benefits for pregnant women. Advice for midwives is that they always provide education that is interesting and appropriate to the needs of pregnant women so that pregnant women are enthusiastic about attending classes for pregnant women.*

### Abstrak

Yoga ibu hamil merupakan praktik yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, dengan penekanan pada gerakan yang lembut, pernapasan yang terkontrol, dan relaksasi. Manfaat dan pentingnya yoga prenatal dalam mendukung

kesehatan ibu dan kehidupan janin selama kehamilan antara lain meningkatkan kesejahteraan emosional, meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh, meningkatkan pernafasan dan sirkulasi darah, mempersiapkan mental dan fisik untuk persalinan, komunitas dan dukungan untuk ibu hamil. Pengabdian masyarakat yoga ibu hamil bertujuan memberikan edukasi terkait olah raga yang bisa dilakukan ibu hamil agar meningkatkan kesehatan selama kehamilan hingga persalinan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 05 Juni 2024 yang bertempat di Balai Desa Kemambang. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dihadiri oleh ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di Balai Desa Kemambang wilayah kerja UPT Puskesmas Banyubiru Kabupaten Semarang. Pengabdian Masyarakat dimulai dengan anamnesa dan pemeriksaan fisik dan obstetric terlebih dahulu sebelum dimulai yoga, kemudian dilanjutkan kegiatan yoga ibu hamil yang meliputi gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan relaksasi. Pengabdian kepada masyarakat berlangsung lancar hingga akhir kegiatan dilihat dari antusias ibu hamil selama kegiatan dan seluruh peserta dapat memahami gerakan yoga ibu hamil dan bersedia melakukan secara mandiri di rumah. Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah yoga ibu hamil memberikan banyak manfaat untuk ibu hamil. Saran untuk bidan diharapkan selalu memberikan edukasi yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil sehingga ibu hamil antusias dalam mengikuti kelas ibu hamil.

---

### **Pendahuluan**

Kebugaran tubuh sangat diperlukan bagi ibu hamil dengan tetap bergerak aktif salah satunya dengan melakukan yoga ibu hamil. Selain bermanfaat menjaga Kesehatan tubuh selama kehamilan, yoga juga bermanfaat untuk mempersiapkan persalinan dan membantu memelihara kesehatan janin. Selama proses kehamilan berlangsung ada beberapa perubahan fisik yang terjadi sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil di trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, pusing (anemia), nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, sembelit atau sulit BAB (Buang Air Besar), kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, tangan dan wajah, mudah lelah, munculnya kontraksi, sensitive/lebih keemosional, dan meningkatkan berat badan, meningkatkan kecemasan, meningkatkan TFU (tinggi fundus uteri), dan terjadinya pembesaran pada perut (Suryani & Handayani, 2018).

Yoga ibu hamil merupakan praktik yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, dengan penekanan pada gerakan yang lembut, pernapasan yang terkontrol, dan relaksasi. Manfaat dan pentingnya yoga prenatal dalam mendukung kesehatan ibu dan kehidupan janin selama kehamilan antara lain meningkatkan kesejahteraan emosional, meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh, meningkatkan pernafasan dan sirkulasi darah, mempersiapkan mental dan fisik untuk persalinan, komunitas dan dukungan untuk ibu hamil. Menurut data WHO prevalensi nyeri punggung saat kehamilan di Australia dilaporkan sebanyak 70%. Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu di Malaysia terdapat 36,5% dengan nyeri ringan, 46% untuk nyeri sedang, dan 17,5% untuk nyeri berat. Sementara, nyeri punggung yang dialami ibu hamil

berdasarkan laporan. Di Indonesia terdapat 5.298.285 orang ibu hamil, tingkat prevalensi nyeri di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Salari et al., 2023). Untuk wilayah kabupaten Semarang 47.734 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung (Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang, 2020).

Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah dengan melakukan prenatal yoga. prenatal yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung, karena sering ditemui ibu hamil mengeluh nyeri punggung bahkan sejak akhir trimester II. Ini disebabkan karena perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu hamil (Miftakhul Mu'alimah, 2021).

Desa Kemambang yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Banyubiru Kabupaten Semarang terdapat 15 ibu hamil yang aktif dalam kelas ibu hamil yang diadakan oleh Bidan Desa. Ibu hamil di Desa Kemambang belum pernah mendapat edukasi tentang yoga ibu hamil yang memiliki banyak manfaat untuk ibu hamil, dengan adanya kelas ibu hamil memberi kesempatan untuk peneliti untuk memberikan edukasi tentang yoga ibu hamil dan berbagi manfaat untuk ibu hamil di Desa Kemambang.

### **Metode**

Langkah-langkah kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sebagai berikut :  
Persiapan Tim

Tahap persiapan dilakukan tim pengabdian dengan memaksimalkan persiapan materi, media edukasi, serta instrument lain yang diperlukan dalam mendukung terlaksananya kegiatan ini.

### **Perijinan dengan Mitra Pengabmas**

Pada tahap ini tim pengabdian mengajukan perijinan serta pengajuan kesediaan sebagai mitra pengabmas kepada UPT Puskesmas Banyubiru, mencakup kesiapan dalam memfasilitasi sasaran kegiatan yaitu ibu hamil yang tercatat di lokasi kegiatan. Selain itu, kesepakatan dalam menentukan jadwal kegiatan dengan tujuan agar kegiatan berjalan sesuai dengan rencana dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Pengabdian masyarakat dilaksanakan hari Rabu tanggal 05 Juni 2024 yang bertempat di Balai Desa Kemambang yang dihadiri oleh 9 ibu hamil. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 s.d 11.00 WIB. Jumlah ibu hamil tidak sesuai dengan rencana sebelumnya dikarenakan ada yang tidak dapat hadir karena bekerja di pagi hingga siang hari. Kegiatan juga didampingi oleh bidan penanggungjawab wilayah Desa Kemambang.

Media edukasi yang kami siapkan adalah berupa e-flyer yoga ibu hamil yang dapat diakses melalui *smartphone*.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 05 Juni 2024 yang bertempat di Balai Desa Kemambang. Sasaran adalah ibu hamil sebanyak 15 orang namun yang hadir 9 orang dikarenakan yang lain masih bekerja sehingga tidak bisa mengikuti kegiatan kelas ibu hamil. Pelaksana yoga ibu hamil adalah dosen Prodi Profesi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memahami materi yoga ibu hamil yaitu konsep yoga ibu hamil, manfaat, keuntungan, dan macam-macam gerakan yoga untuk ibu hamil.

Kegiatan pengabdian dimulai dengan menganamnesa ibu hamil terlebih dahulu sebagai langkah awal kelas ibu hamil, setelah dianamnesa dilakukan pemeriksaan TTV

yaitu pemeriksaan tekanan darah, nadi, respirasi, dan suhu. Dilanjutkan untuk pemeriksaan kehamilan yang meliputi pemeriksaan fisik dan obstetrik. Setelah semua ibu hamil selesai diperiksa maka dilanjutkan untuk yoga ibu hamil yang diikuti oleh 9 ibu hamil.

Sebelum gerakan yoga dimulai, tim pengabdian memberikan edukasi tentang yoga ibu hamil yaitu terkait dengan definisi, manfaat, tujuan, indikasi dan kontra indikasi yoga pada ibu hamil. Tidak sedikit ibu hamil yang menyampaikan pertanyaan tentang yoga karena hal ini merupakan pengalaman pertama ibu hamil di Desa Kemambang mengikuti kelas yoga ibu hamil, sehingga ini dapat menjadi bahan diskusi yang menarik dalam kelas ibu hamil.

Gerakan yoga yang dilakukan antara lain: pemanasan dengan melakukan gerakan Pranayama (atur pernafasan), Anuloma Viloma (bernafas dengan menutup salah satu cuping hidung secara bergantian), memutar leher dan bahu, dan gerakan kupu-kupu. Gerakan berikutnya yaitu gerakan inti antara lain Suryamanaskar, mountain pose, hasta utanasana, postur matahari tenggelam, postur pelari, postur *adha mutcha svanasana*, cow pose, cat pose, dan diulang secara berurutan. Gerakan selanjutnya adalah postur berjongkok yang bermanfaat untuk menyiapkan otot panggul saat persalinan yaitu gerakan postur berjongkok, penguatan tangan/ arm strenghtening, eagle pose, menekuk tulang belakang ke belakang untuk mengurangi nyeri punggung, dan gerakan terakhir yaitu relaksasi atau pemulihan dengan duduk dan kedua kaki diregangkan lebih lebar dari pinggul dan bernafas dalam lalu menghembuskan perlahan yang bermanfaat untuk mengembalikan energi pada tubuh dan memberikan rasa nyaman (Pudji & Artanty, 2018).



Gambar 1 Gerakan Pranayama Yoga Ibu Hamil

Setelah selesai mempraktikkan seluruh gerakan yoga ibu hamil diminta untuk memberikan pertanyaan atau berbagi pengalaman selama kegiatan. Seluruh ibu hamil merasa senang dengan yoga yang telah diajarkan dan mendapat e-flyer yoga ibu hamil yang bisa dilakukan di rumah. Prenatal yoga dilakukan secara teratur selama masa kehamilan mampu mengurangi rasa ketidaknyamanan. Dilakukan 1 minggu dengan 1-2 kali durasinya 1 jam selama 2 minggu dan minum air yang banyak. Studi yang dilakukan oleh Bolanthakodi (2018) menyoroti bahwa yoga adalah pengobatan pikiran tubuh noninvasif dan mudah dipelajari serta merupakan praktik kesehatan pelengkap dan efektif mengurangi nyeri persalinan dan memungkinkan untuk meningkatkan hasil persalinan (Bolanthakodi et al., 2018). Studi retrospektif yang dilakukan oleh Wadhwa (2020) menunjukkan bahwa latihan antenatal secara teratur termasuk yoga dapat memberikan hasil yang lebih baik terkait proses kehamilan dan persalinan, wanita hamil harus aktif selama kehamilan dan mengikuti program olah raga yang diawasi termasuk yoga kecuali ada kontraindikasi (Wadhwa et al., 2020).



Gambar 1 Kegiatan Yoga Ibu Hamil

### Simpulan dan Saran

Yoga ibu hamil memberikan banyak manfaat untuk ibu hamil yaitu mendukung kesehatan ibu dan kehidupan janin selama kehamilan antara lain meningkatkan kesejahteraan emosional, meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh, meningkatkan pernafasan dan sirkulasi darah, mempersiapkan mental dan fisik untuk persalinan, komunitas dan dukungan untuk ibu hamil. Ibu hamil di Desa Kemambang sudah mengerti gerakan yoga ibu hamil dan akan menerapkannya di rumah. Saran untuk bidan diharapkan selalu memberikan edukasi yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil sehingga ibu hamil antusias dalam mengikuti kelas ibu hamil.

### Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memfasilitasi dan mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terimakasih kami sampaikan juga kepada mitra yang telah bersedia menjadi lahan pengabdian kepada masyarakat yaitu Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang khususnya UPT Puskesmas Banyubiru.

### Daftar Pustaka

- Bolanthakodi, C., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., & Saxena, P. (2018). Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(12), 1181–1188. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0079>
- Miftakhul Mu'alimah. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1).
- Pudji, H., & Artanty, I. (2018). *Panduan Praktik Yoga Ibu Hamil dan Melahirkan*. STIKES Bethesda Yakkum.
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 830. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Midwife Journal*, 5(1).
- Wadhwa, Y., Alghadir, A. H., & Iqbal, Z. A. (2020). Effect of Antenatal Exercises, Including Yoga, on the Course of Labor, Delivery and Pregnancy: A Retrospective Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5274. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155274>