

## **Yoga Ibu Hamil TM III untuk Mengurangi Nyeri Punggung dan Membantu Persalinan Aman dan Nyaman**

Nurul Khomariah<sup>1</sup>, Azelia Dwijayanti<sup>2</sup>, Moneca Diah Listiyaningsih<sup>3</sup>,  
Yulia Nur Khayati<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: nurulkomaria398@gmail.com

### **ABSTRAK**

Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh dan kesiapan ibu hamil baik fisik, psikologis dan spiritual. Ibu hamil dikatakan siap secara fisik apabila tidak mudah lelah, lemas, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat dan penurunan nyeri punggung. Permasalahan ibu hamil Trimester III di PMB Fatma Baradja, STr.Keb sebagian besar ibu mengeluh nyeri punggung bawah dan merasa cemas saat menjelang persalinan. Pelaksanaan di PMB Fatma Baradja, STr.Keb dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang yoga ibu hamil Trimester III untuk mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman. Pada saat melakukan pendidikan kesehatan juga dilakukan demonstrasi gerakan yoga trimester III pada 15 ibu hamil. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan yoga trimester III pada ibu hamil. Pengetahuan ibu hamil trimester III tentang yoga pada ibu hamil sebelum dilakukan pendidikan kesehatan masih kurang yaitu 10 ibu (66,67%), sedangkan 5 ibu (33,33%) pengetahuan baik. Pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu 15 ibu (100%) ibu dengan pengetahuan baik tentang yoga trimester III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung serta ibu telah memahami dan dapat mempraktikkan gerakan yoga trimester III. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang yoga trimester III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman ini menjadi sarana edukasi dan diskusi yang dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil trimester III sehingga dapat mengatasi masalah nyeri punggung yang di alami secara mandiri

**Kata kunci:** Yoga Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Persalinan Aman dan Nyaman

### **ABSTRACT**

*Prenatal yoga is a skill to cultivate the mind, in the form of a comprehensive personality development technique and readiness for pregnant women both physically, psychologically and spiritually. Pregnant women are said to be physically ready if they are not easily tired, weak, have increased flexibility and endurance and decreased back pain. Problems of third trimester pregnant women at PMB Fatma Baradja, STr.Keb Most mothers complain of lower back pain and feel anxious before delivery. Implementation at PMB Fatma Baradja, STr.Keb by providing health education about third trimester yoga for pregnant women to reduce back pain and help deliver safe and comfortable deliveries. At the time of conducting health education, demonstrations of third trimester yoga movements were also carried out for 15 pregnant women. The instrument used was a questionnaire about third trimester yoga knowledge in pregnant women. The knowledge of third trimester pregnant women about yoga before health education was carried out was still lacking, namely 10 mothers (66.67%), while 5 mothers (33.33%) had good knowledge. Knowledge after health education has increased knowledge, namely 15 mothers (100%) mothers with good knowledge about third trimester yoga as an effort to reduce back pain and mothers have understood and can practice third trimester yoga movements. Health education activities about yoga in the third trimester as an effort to reduce back pain and help safe and comfortable deliveries are a means of education and discussion that can provide many benefits for third trimester pregnant women so they can deal with back pain problems that are experienced independently.*

**Keywords:** Prenatal Yoga, Back Pain, Safe and Comfortable childbirth

### **1. PENDAHULUAN**

Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh dan kesiapan ibu hamil baik fisik, psikologis dan spiritual . Ibu hamil dikatakan siap secara fisik apabila tidak mudah lelah, lemas, fleksibilitas dan daya tahan tubuh

meningkat dan penurunan nyeri punggung. Prenatal yoga merupakan olah raga yang aman dan efektif membantu ibu hamil untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah. Ibu hamil dikatakan siap secara fisik apabila tidak mudah lelah, lemas, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat dan penurunan nyeri punggung. Prenatal yoga merupakan olah raga yang aman dan efektif membantu ibu hamil untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah, prenatal yoga dapat mengurangi tingkat stres dan nyeri selama kehamilan dan persalinan.

Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah napas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitikberatkan kepada latihan otot-otot. Bentuk meditasi yang dilakukan selama senam ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas

Ibu hamil TM III yang mengalami keluhan nyeri punggung bagian bawah dan kecemasan menjelang persalinan rata – rata 12 (80%) dari 15 ibu hamil, sehingga disini kami memberikan materi dan senam yoga pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah dan membantu mengurangi kecemasannya menjelang persalinan, sehingga ibu hamil biasa menjalankan persalinan yang aman dan nyaman.

Kegiatan kelas ibu hamil yang dilakukan di PMB Fatmah Baradja, STr.Keb yaitu dengan mengumpulkan ibu hamil baik Trimester I, II dan III kemudian diberikan penyuluhan tentang kehamilan termasuk melakukan senam hamil. Banyak ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung dan belum mengetahui cara mengatasinya. Berdasarkan gambaran pelaksanaan kelas ibu hamil yang telah dilakukan di PMB Fatmah Baradja, STr.Keb maka kami tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang senam yoga pada ibu hamil Trimester III. Harapannya ibu hamil tersebut bisa mengikuti kelas senam yoga untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah, prenatal yoga dapat mengurangi tingkat stres dan nyeri selama kehamilan dan persalinan.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Masalah yang sering dialami ibu hamil pada Trimester III antara lain kecemasan, depresi, stress, dan nyeri pada punggung. Permasalahan yang dialami ibu hamil trimester III di PMB Fatmah Baradja, STr.Keb yaitu nyeri punggung dan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Sebagian besar pengetahuan ibu hamil trimester III tentang pentingnya *Prenatal* yoga untuk mengurangi dan mengatasi nyeri punggung dan membantu persalinan yang aman dan nyaman di PMB Fatmah Baradja, STr.Keb masih kurang. Berdasarkan permasalahan yang sering dialami ibu hamil trimester III, maka diperlukan pendidikan kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang acara mengatasi nyeri punggung, sehingga dapat mengatasinya secara mandiri.

## 3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di PMB Fatma Baradja, STr.Keb dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang yoga ibu hamil Trimester III untuk mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman. Ibu hamil trimester III yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 15 ibu. Kegiatan pendidikan kesehatan meliputi tahap I pembukaan dan *pretest*, tahap II penyampaian materi tentang yoga pada ibu hamil sekaligus praktik melakukan gerakan yoga untuk mengatasi nyeri punggung dan sebagai persiapan persalinan aman dan nyaman, serta tahap III penutup dan melakukan *posttest*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan yoga trimester III untuk ibu hamil. Media penyuluhan menggunakan powerpoint, video dan *leaflet*.



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan tentang Senam Yoga Trimester III

## 4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Yoga senam ibu hamil Trimester III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman dilaksanakan pada di PMB Fatma Baradja, S.Tr.Keb, Kecamatan Pringapus, Kelurahan Klepu, Kab Semarang secara luring/offline, kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil yang sudah memasuki persalinan untuk kehamilan trimester III. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara memberikan materi pendidikan kesehatan tentang senam yoga trimester III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman.

Kegiatan mengenai cara mengurangi nyeri punggung belakang dan membantu proses persalinan aman dan nyaman. Keberhasilan senam yoga ibu hamil ini sangat dipengaruhi karakteristik dari peserta yang hadir untuk dapat menerima materi dan sesuai arahan.

Pelaksanaan penyuluhan dimulai dengan melakukan penyampaian tujuan mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu dilanjutkan kegiatan pemberian materi dan gerakann senam yoga. Materi ini disampaikan agar para ibu hamil dapat menambah pengetahuan dan dapat mengaplikasikan cara menangani nyeri punggung bagian bawah dengan senam yoga pada ibu hamil trimester III, sehingga kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan yang benar tentang nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III dan dapat diaplikasikan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bagian bawah. Materi yang disampaikan meliputi pengertian senam yoga pada ibu hamil trimester III, manfaat senam yoga, teknik pelaksanaan senam yoga, ibu hamil dengann indikasi yang tidak diperbolehkan senam yoga, dan syarat melakukan senam yoga. Penyampaian materi disampaikan dengan memberikan leaflet. Media ini memberikan kemudahan bagi peserta penyuluhan untuk memahami informasi yang disampaikan. Selain pemberian materi tim penyuluh juga memberikan gerakan senam yoga ibu hamil trimester III, ibu hamil juga juga diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab dan melakukan pembahasan sesuai dengan tema yang telah ditentukan.

Antusias peserta penyuluhan pada saat dilakukan kegiatan mengenai nyeri punggung bagian bawah dan kecemasan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan membantu ibu hamil menuju persalinan yang aman dan nyaman mengenai cara menangani nyeri punggung bagian bawah. Hal ini terlihat saat semua ibu hamil ketika di berikan materi dari tim penyuluh, penyampaian materi, tanya jawab dan evaluasi mengenai cara menangani nyeri punggung bagian bawah dan kecemasan menjelang persalinan.

Adapun distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagai berikut :

Tabel 1.1 Pengetahuan ibu sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Pengetahuan ( <i>pre</i> )	Frekuensi (n)	Persen (%)
Kurang	10	66.67
Baik	5	33.33
Total	15	100.0

Pengetahuan ibu hamil trimester III tentang yoga pada ibu hamil sebelum dilakukan pendidikan kesehatan masih kurang yaitu 10 ibu (66,67%), sedangkan 5 ibu (33,33%) pengetahuan baik.

Tabel 1.1 Pengetahuan ibu sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Pengetahuan ( <i>pre</i> )	Frekuensi (n)	Persen (%)
Kurang	0	0
Baik	15	100
Total	15	100.0

Pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu 15 ibu (100%) ibu dengan pengetahuan baik tentang yoga trimester III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung serta ibu telah memahami dan dapat mempraktikkan gerakan yoga trimester III

Berdasarkan tabel distribusi diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang yoga pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung trimester III. Pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung sebelum diberikan pendidikan kesehatan 10 ibu (66,67%) dalam kategori kurang. Hal tersebut banyak sekali faktor yang mempengaruhi

pengetahuan. Ibu banyak yang mempunyai pengetahuan kurang karena memang belum terpapar informasi tentang senam yoga, sehingga pada saat *pretest* responden belum memiliki pengetahuan tentang senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung.

Sedangkan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang senam yoga sebanyak 15 ibu hamil ( 100% ) pengetahuannya meningkat menjadi baik. Hal tersebut dikarenakan ibu telah terpapar informasi tentang senam yoga sehingga ibu telah memahami tentang senam yoga dan dapat menerapkannya di rumah sebagai upaya mengatasi nyeri punggung yang sering di alami ibu hamil trimester III dan persiapan persalinan aman dan nyaman.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap sesuatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni : indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012).

Dalam kegiatan ini selain diberikan pendidikan kesehatan, ibu hamil juga mempraktikkan gerakan yoga untuk mengatasi nyeri punggung trimester III sehingga diharapkan ibu hamil dapat melakukannya sendiri dirumah supaya keluhan nyeri punggung dapat teratasi dan ibu dapat mempersiapkan persalinan yang aman dan nyaman.

Latihan *Prenatal Yoga* yang dilakukan pada saat kelas ibu hamil memiliki pengaruh yang positif karena dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil bahwa nyeri punggung yang dialami dapat di atasi dengan melakukan kegiatan fisik seperti *Prenatal Yoga*. *Prenatal Yoga* ini pun merupakan pilihan yang efektif dan memiliki banyak manfaat bagi ibu dan juga kandungan. Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi self help adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Yuniarti & Eliana, 2020).

Senam yoga dapat meningkatkan kekuatan otot khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah *back pain*. Latihan senam yoga tidak hanya menguatkan kelompok otot-otot bahu, belakang dan kaki, tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung yang sering terjadi pada wanita hamil terutama ibu hamil trimester III (Sun, et. Al, 2010 dalam Rafika, 2018, p. 90).

Hasil penelitian yang telah dilakukan Lina Fitriani (2018) di Puskesmas Pekkabata Polewali Mandar menunjukkan bahwa, terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan yoga hamil dengan total nilai rata-rata penurunan yaitu 29 dan nilai  $p=0.000$  yang artinya  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan yoga hamil dengan penurunan nyeri punggung. Hal tersebut menunjukkan bahwa senam yoga yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian tersebut.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini juga sejalan dengan penelitian dari Rut Yohana Girsang (2022) dengan judul Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok dalam jurnal *Bunda Edu Midwifery Journal (BEMJ)* Vol 5 No 2 (2022): September 2022 dimana setelah melakukan prenatal yoga terdapat perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga pada ibu hamil TM III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok Tahun 2021. Prenatal Yoga dapat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III yaitu dengan gerakan-gerakan yoga yang lembut yang dilakukan secara berulang. Gerakan- gerakan tersebut tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga membantu dalam memperoleh posisi tubuh yang benar dimana hal tersebut bisa mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil TM III serta dapat membuat ibu merasa nyaman dalam melakukan aktivitasnya

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang yoga trimester III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan membantu persalinan aman dan nyaman ini menjadi sarana edukasi dan diskusi yang dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil trimester III . Karena dengan adanya kegiatan ini pengetahuan ibu hamil tentang yoga mengalami peningkatan dan dapat mengatasi masalah nyeri punggung yang di alami secara mandiri dengan melakukan gerakan yoga yang telah di ajarkan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimah kasih kepada semua pihak yang sudah memberikan support dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di PMB Fatma Bardja, STr. Keb. Selain itu kami mengucapkan terima kasih pada responde yang bersedia mengikuti kegiatan

ini dengan baik .

**DAFTAR PUSTAKA**

- Defriyan,2011. *Pengaruh Prenatal Yoga Bagi Ibu Hamil*. Yogyakarta : Kawan pustaka
- Girsang, Rut Yohana. 2022. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok. *Bunda Edu Midwifery Journal (BEMJ) Vol 5 No 2 (2022): September 2022*.
- Notoatmodjo S. 2012. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F. & Br. Karo, M. 2019 . Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal (BSJ) Volume 1*.
- Rafika. 2018. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III.
- Rukiyah,A.Y.,dkk. 2013. *Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*. DKI Jakarta: CV. Trans Info Media
- Sidabukke, I. R. R. & Siregar, R. N., 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Rumah Sakit Restu Medan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 6 No. 1 April 2020*, Volume 6.
- Yuniarti, Eliana.2020. Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Volume 13 No. 1 Juni 2020*