

Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Yeni Sriwaty Eken¹, Moneca Diah Listiyaningsih², Neneng Ratna Susilowati³, Wina Erwinda⁴

^{1,2,3,4} Universitas Ngudi Waluyo
¹yenisriwatye@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> Submitted, 18 Juli 2021 Accepted, 26 Juli 2021 Published, 27 Juli 2021	<i>Pregnancy is a natural and normal process. During pregnancy a mother experiences changes that occur both physically and psychologically. These changes cause pregnant women to experience discomfort (Manuaba, 2010). The discomfort felt by pregnant women is usually different in each trimester of pregnancy. Changes that occur during pregnancy are often a complaint for pregnant women including nausea and vomiting in early pregnancy, constipation, varicose veins (veins), urinary disorders, hemorrhoids, and swelling of the legs and feet and back pain (Bobak, 2010). The purpose of this activity report is to provide complementary yoga therapy to reduce back pain in third trimester pregnancy online and through online methods using WhatsApp groups as a liaison between the implementers and the respondents. Through power point media and videos of yoga movements that are shared through the WA group, respondents will then observe and practice it at home by paying attention to the videos that have been shared. From the data, it can be concluded that there is an increase in pregnant women after counseling and on average, mothers with upper secondary education have better knowledge with a percentage of 91.6% and mothers with low education with a percentage ratio of 8.4%.</i>
Keywords: nyeri punggung, Trimester III.	Abstrak Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan (Manuaba, 2010). Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Bobak, 2010). Tujuan laporan kegiatan ini untuk memberikan terapi komplementer yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan Trimester III secara daring dan melalui metode daring menggunakan grup WhatsApp sebagai penghubung antara pelaksana dengan responden yang

mempunyai keluhan nyeri punggung pada kehamilan TM III. Melalui media power point dan video gerakan yoga yang dibagikan melalui grup WA kemudian akan dicermati dan dipraktikkan di rumah oleh responden dengan memperhatikan video yang telah dibagikan. Dari data dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pada ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan dan rata – rata ibu dengan pendidikan menengah atas memiliki pengetahuan lebih baik dengan persentase 91,6% dan ibu dengan pendidikan rendah dengan perbandingan persentase 8,4%.

Pendahuluan

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik, perubahan serta perubahan fisiologis. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, punggung ibu hamil berubah bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh karena kelengkungan tulang belakang ke arah dalam secara berlebihan yang biasa disebut lordosis (Mediarti, Sulaiman, Rosnani& Jawiah, 2014).

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Intensitasnya meningkat seiring pertambahan usia kehamilan karena terjadi pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh akibat berat

uterus yang membesar. Nyeri punggung saat kehamilan disebabkan terjadinya perubahan struktur anatomis dan hormonal. Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat, untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin. Penyebab lainnya yaitu terjadi peningkatan hormone relaksin yang menyebabkan ligament tulang belakang tidak stabil sehingga mudah menjepit pembuluh darah dan serabut syaraf (American Pregnancy Organisation, 2014).

Angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, di Australia sebanyak 70% (WHO, 2011).

Di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Sinclair, 2010).

. Di Indonesia terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami nyeri punggung dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000 orang (28.7%). populasi di Provinsi Jakarta terdapat 67.976 ibu hamil. Sedangkan yang mengalami nyeri punggung dalam menghadapi persalinan 35.587 orang (52,3 %) (Depkes, 2008).

Perubahan secara fisik pada ibu hamil seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar sehingga sering mengalami nyeri punggung, munculnya jerawat di wajah atau kulit muka yang mengelupas. Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil antara lain disebabkan karena rasa

cemas menjelang kelahiran, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan, serta rasa cemas pada masalah keuangan. Pada saat yang sama, juga akan merasakan kegelisahan pada kelahiran bayi dan permulaan dari fase baru dalam hidup calon ibu (Mayangsari, 2011).

Ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, sering mengalami mengalami kecemasan, depresi, stress, dan nyeri pada punggung. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan trimester II.

Penyebab nyeri punggung bawah salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Lina, 2018; Wahyuni & Eko, 2012).

Nyeri punggung yang tidak segera diatasi berakibat nyeri punggung dalam jangka panjang, meningkatkan nyeri punggung pasca partum (Lilis, 2019; Rejeki & Fitriani, 2019) dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan (Wahyuni et al., 2016).

Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia. Berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2015 terdapat 5.298.285 orang ibu hamil di Indonesia, di wilayah Provinsi Jawa Tengah jumlahnya ada 314.492 orang, di wilayah kota Semarang 53.734 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah. Dari 50 ibu hamil trimester III yang ada di Puskesmas Pekkabata, ada 30 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Salah satu cara penanganan rasa nyeri pada ibu hamil trimester III adalah dengan memberikan terapi senam yoga sekitar punggung atas dan bawah, untuk memberikan rasa nyaman dan

menurunkan intensitas nyeri. Yoga merupakan suatu tindakan asuhan sayang ibu sehingga akan meningkatkan rasa aman, meningkatkan kualitas hidup terutama bagi ibu hamil (Lina, 2018).

Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri pada punggung dikehamilan trimester III (Sindhu, 2009, 67).

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. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi, 2014).

Senam yoga merupakan salah satu olahraga yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada kehamilan, Yoga hamil mengajarkan tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Yoga lebih menekankan pada teknik pernafasan yang bertujuan untuk membuat tubuh menjadi santai sehingga meningkatkan asupan oksigen ke otak dan kedalam sistem tubuh (Sari, 2012).

Masalah yang sering dialami ibu hamil pada Trimester III ini adalah Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terjadi karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Rancangan penelitian yang berupaya untuk melakukan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung Maka dari itu perlunya untuk dilakukan yoga untuk mengatasi keluhan pada ibu terutama nyeri punggung yang dihadapinya.

Metode

Tujuan laporan kegiatan ini untuk memberikan terapi komplementer yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada

kehamilan Trimester III secara daring dan melalui metode daring menggunakan grup WhatsApp sebagai penghubung antara pelaksana dengan 12 responden. Melalui media power point dan video gerakan yoga yang dibagikan melalui grup WA kemudian akan dicermati dan dipraktikkan di rumah oleh responden dengan memperhatikan video yang telah dibagikan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada ibu hamil Trimester III dengan melakukan yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III dengan menjelaskan tahapan atau langkah-langkah pelaksanaan, proses pelaksanaan dan cara monitoring evaluasi serta tindak lanjut yang akan dilaksanakan meliputi:

- A. Pelaksana
Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa jurusan Prodi Kebidanan Program Serjana dengan bimbingan dosen Moneca Diah L, S.S.T.,M.Kes di Universitas Ngudi Waluyo.
- B. Topik
Yoga Sebagai Upaya Mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.
- C. Sasaran/Target
 - Ibu hamil Trimester III yang sudah memasuki Trimester III.
 - Ibu hamil Trimester III yang sering mengalami nyeri punggung.
- D. Metode
Metode yang digunakan pada saat pengabdian masyarakat yaitu ceramah, memaparkan materi, menampirkan video dan diskusi.
- E. Instrumen
Soal pre test dan post test seputar pengetahuan sakit punggung pada ibu hamil Trimester III dan Yoga sebagai upaya mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.
- F. Media dan Waktu
 1. Media

Media yang digunakan dalam memberikan penyuluhan pada ibu hamil melalui WhatsApp group dengan media (power point, video dan leaflet)

2. Waktu

- Tahap 1

Pada hari Rabu, tanggal 16 Juni 2021 pukul 13.00–14.30 WIB dilaksanakan pengabdian masyarakat tahap pertama dengan memberikan materi.

- Tahap 2

Pada hari Kamis, tanggal 17 Juni 2021 pukul 13.00–15.00 WIB dilakukan penyuluhan tahap ke dua dengan memberikan video praktik yoga untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat tentang komplementer dengan judul Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III dilakukan secara daring menggunakan WA Group dengan memberikan pretest sebelum dilakukan penyuluhan. Dan ada 12 responden dari masing–masing daerah. Dengan karakteristik responden yang mempunyai keluhan nyeri punggung. Tujuan dilakukan penyuluhan ini adalah untuk melihat sejauh mana pengetahuan responden tentang yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III yang dilakukan pada Hari/Tanggal Rabu, 16 Juni 2021 sampai Hari/Tanggal Kamis, 17 Juni 2021 pada Pukul 13.00-15.00 WIB.

Nyeri punggung yang dialami ibu hamil dikarenakan terjadi peningkatan berat badan dan fisiologi tulang belakang. Adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat kearah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh (Yoo, Shin & Song, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Octavia AM (2018) bahwa dengan melakukan senam yoga dengan teratur dapat mempengaruhi

nyeri punggung selama kehamilan. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya. Penelitian yang dilakukan oleh Devi M (2014) tentang pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil trimester III dengan perlakuan yoga antenatal sebanyak 4 kali pada ibu hamil trimester III yang tidak mengalami komplikasi, tidak ada riwayat persalinan premature dan pertumbuhan perkembangan janin sesuai dengan usia kehamilan.

Dr. Vivek Narendran dari Ciccinnati Children's Hospitality Medical Center di Ohio Amerika Serikat mengatakan latihan yoga dapat membantu memperlancar aliran darah ke plasenta, menurunkan transfer hormon stres ibu ke tubuh janin, menurunkan pelepasan hormon yang memicu terjadinya kelahiran sehingga memperkecil

kemungkinan kelahiran prematur. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy. (Wagiyo & Putrono, 2016)

Setelah diberikan pretest pada pertemuan pertama responden diberikan materi tentang yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III. Masih banyak responden yang belum mengetahui apa manfaat yoga, indikasi dan kontraindikasi yoga serta bagaimana cara melakukan yoga.

Tabel 1. Pengetahuan Pretest

No	Inisial Responden	Umur	Skor	Kategori (baik, cukup, kurang)
1	M H	23	100	B
2	R A	24	100	B
3	I N	25	100	B
4	E	23	60	C
5	S	24	50	C
6	H M	23	100	B
7	S	30	100	B
8	N T	26	60	C
9	C V	24	40	C
10	S G	26	60	C
11	R B	24	100	B
12	R K	26	60	C

Tabel 2. Presentase Pretest

Pengetahuan	n	%
Baik	5	41,67%
Cukup	4	33,33%
Kurang	2	16,67%
Total	12	100%

Setelah dilakukan dilakukan pretest didapatkan hasil pengetahuan rata – rata presentase pretest 77,5% dimana masih banyak ibu yang memiliki pengetahuan cukup kurang tentang yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil

Evaluasi setelah dilakukan penyuluhan dan memberikan materi serta vidio yoga untuk dipelajari dan dipraktekan oleh

ibu hamil membuat pengetahuan mereka semakin bagus dalam memahami apa itu yoga bagi kehamilan TM III. Setelah selesai menyampaikan materi dan vidio kami lakukan posttest untuk mengetahui seberapa antusiaskah ibu-ibu mempelajari materi kami. Dalam post test kami menyajikan beberapa soal untuk dijawab oleh ibu hamil.

Tabel 3. Pengetahuan Post Test

No	Inisial Responden	Umur	Skor	Kategori (baik, cukup, kurang)
1	M H	23	100	B
2	R A	24	100	B
3	I N	25	100	B
4	E	23	100	B
5	S	24	100	B
6	H M	23	100	B
7	S	30	100	B
8	N T	26	100	B
9	C V	24	100	B
10	S G	26	80	B
11	R B	24	100	B
12	R K	26	100	B

Tabel 4. Presentase Post Test

Pengetahuan	n	%
Baik	12	100%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Total	12	100%

Dapat kami simpulkan bahwa setelah responden membaca materi dan melihat video terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dengan rata – rata nilai post test 98,33%. Mereka sudah

mengerti apa itu yoga, manfaat yoga, indikasi dan kontraindikasi serta cara melakukan yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada TM III.



Gambar 1 Gerakan yoga ibu hamil Trimester III

Simpulan dan Saran

Dari hasil evaluasi yang kami peroleh selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat kami simpulkan bahwa program pengabdian masyarakat sebagai salah satu wujud dari pelaksanaan ini telah mampu memberikan manfaat bagi ibu-ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung secara daring di wilayah masing-masing selama masa pandemi Covid-19 yang menjadi sasaran pengabdian ini. Bentuk diskusi secara daring ini merupakan bentuk yang efektif untuk memberikan wawasan baru kepada ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung, dan pembelajaran ini diterima oleh ibu-ibu hamil Trimester III dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat yaitu melalui Whatsapp Group dengan memberikan Power Point, video materi dan praktik, dan kendala saat melakukan pengabdian masyarakat secara daring ini adalah gangguan jaringan pada daerah masing - masing yang menghambat selama proses diskusi.

Sesuai dengan hasil evaluasi respons yang telah dilakukan, kami menyarankan hendaknya program-program pengabdian masyarakat seperti ini dilaksanakan secara berkala, dan melihat tingkat kebutuhan yang tinggi akan pengenalan yoga untuk nyeri punggung ibu hamil Trimester III, dalam waktu yang relatif singkat mengikuti materi ini secara daring.

Ucapan Terima Kasih

Dalam penyusunan Laporan Pengabdian Masyarakat ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Peneliti secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu. Peneliti banyak menerima bimbingan, petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak baik yang bersifat moral maupun material. Pada kesempatan ini penulis

menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Moneca Diah Listiyaningsih , S.S.T., M.Kes selaku dosen pembimbing kelompok kami yang telah banyak membina dan membimbing dalam penyelesaian laporan kegiatan ini.
2. Teman-teman anggota kelompok yang telah bekerja sama, saling memberikan dukungan, memberikan semangat dan saling bergotong-royong dalam menyelesaikan laporan kegiatan ini.
3. Serta masih banyak lagi pihak-pihak yang sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian Laporan Pengabdian Masyarakat yang yang tidak bisa penelti sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan yang telah diberikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti umumnya kepada para pembaca

Daftar Pustaka

- Bidan Yesi Aprilian, SiT., M.Kes. Bidan Kita. Jakarta : tahun 2017 .
- Defriyan, 2011. Pengaruh Prenatal Yoga Bagi Ibu Hamil. Yogyakarta : Kawanpustaka
- Dewi, Vivian Nanny Lia dan Trisunarsih. 2010. Asuhan kebidanan pada masa kehamilan
- Diki Retno Yuliani. 2017. Asuhan kebidanan ter-Update. Jakarta timur : Cv Trans info media
- Dr. Graham Archad, 2009. Simple Gaudies nyeri punggung pada kehamilan. Jakarta pusat : penerbit airlangga

- Eli rusmita, September 2015, Jurnal pengaruh senam yoga terhadap kesiapan ibu hamil
- Elok Sari Dewi, Ari Suwondo, Sri Wahyuni, 2016, Jurnal kombinasi yoga prenatal dengan senam hamil
- Kartika sari, S.SiT., M.Keb. Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb. Maret 2017 Jurnal Peningkatan Kualitas Pelayanan Kebidanan Melalui Pendekatan Holistik
- Kemenkes RI, 2013 Riset kesehatan dasar 2013. Indonesia
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III *The Effect Of Gymnastics on Lower Back Pain Among Pregnant Women Trimester III. Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 3(2), 40–45. <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/2714>
- Lina, F. (2018). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. Jurnal Kesehatan Masyarakat Polewali, 4(2). <https://media.neliti.com/media/publications/283679.pdf>.
- Mayo Clinic and Staff. 2010. *Prenatal Yoga: Health Benefits For You And Your Baby*
- Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, Jawiah. (2014), "Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III". Vol 1, No 1.
- Rafika, April 2018, Jurnal pengaruh pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III.
- Rizky Ayu Apriliana, Hedi Wahyudi, 2015. Jurnal efektifitas prenatal yoga terhadap primi gravida trimester III
- Sulistiyawati, Ari. 2009. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika