

Kelas Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Tambakmulyo, Puring, Kebumen

Prenatal Yoga Classes to Reduce the Discomfort Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in Tambakmulyo Village, Puring, Kebumen

Siti Mutoharoh¹, Adinda Putri Sari Dewi², Wulan Rahmadhani³, Aprilia Dianingsih⁴, Arina Wahyu Wardani⁵

^{1,4,5}Program Studi Kebidanan program diploma III, Universitas Muhammadiyah Gombong

^{2,3}Program Studi Kebidanan program sarjana, Universitas Muhammadiyah Gombong

*Corresponding author: sitimutoharoh23@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:
Prenatal
yoga,
Nyeri
Punggung,
Ibu hamil

Prenatal Yoga merupakan latihan olah tubuh dan pikiran yang memberikan ketenangan hatidan ketentraman jiwa. Prenatal yoga memberikan kenyamanan karena meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, dan suply oksigen serta mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung. Semakin tua usia kehamilan, berat bayi dan isi kandungan semakin berat sehingga menyebabkan ketidaknyamanan berupa nyeri punggung pada ibu hami. Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia mencapai 18%. Tujuan kegiatan ini adalah untuk melakukan kelas prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Desa Tambakmulyo, Puring Kabupaten Kebumen agar dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah persiapan melalui koordinasi dengan bidan dan kader, pelaksanaan kegiatan prenatal yoga, serta evaluasi dan rencana tindak lanjut kegiatan prenatal yoga agar kegiatan tersebut dapat dilaksanakan secara kontinu. Jumlah responden pada kegiatan ini adalah 18 ibu hamil trimester III. Kegiatan kelas prenatal yoga pada ibu hamil berjalan lancar. Semua ibu hamil antusias mengikut kegiatan tersebut. Semua ibu hamil berusia 20-35 tahun, dengan 7 primigravida dan 11 multigravida. Setelah mengikuti kelas prenatal yoga sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan kategori ringan (72,2%). Kesimpulan: Kegiatan kelas prenatal yoga telah Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pretest dan posttest. dilaksanakan dengan baik dan efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

ABSTRACT

Keywords:
Prenatal
yoga,
Back Pain,
Pregnant
women

Prenatal Yoga is a body and mind exercise that provides peace of mind and peace of mind. Prenatal yoga provides comfort because it improves sleep quality, increases body endurance, improves blood flow and oxygen supply and reduces the discomfort of back pain. The older the gestational age, the heavier the baby and the contents of the womb, causing discomfort in the form of back pain in the pregnant mother. The prevalence of back pain in pregnant women in Indonesia reaches 18%. The aim of this activity is to conduct prenatal yoga classes for third trimester pregnant women in Tambakmulyo Village, Puring, Kebumen Regency in order to improve health and reduce complaints of back pain in pregnant women. The method used is preparation through coordination with midwives and cadres, implementation of prenatal yoga activities, as well as evaluation and follow-up plans for prenatal yoga activities so that

these activities can be carried out continuously. The number of respondents in this activity was 18 third trimester pregnant women. Prenatal yoga class activities for pregnant women run smoothly. All pregnant women enthusiastically took part in this activity. All pregnant women were aged 20-35 years, with 7 primigravida and 11 multigravida. After attending prenatal yoga classes, most pregnant women experienced back pain in the mild category (72.2%). Conclusion: Prenatal yoga class activities have been evaluated using pretest and posttest. implemented well and effectively to reduce the discomfort of back pain in third trimester pregnant women.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang. Kehamilan, persalinan, dan kelahiran merupakan proses fisiologis, tetapi penyulit dapat muncul kapan saja, dan dapat memberikan dampak serius pada ibu dan janin. Istilah kehamilan risiko tinggi (kehamilan berisiko) digunakan ketika faktor fisiologis atau psikologis secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan mortalitas atau morbiditas ibu atau janin (Wati et al., 2023).

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara pertemuan sel sperma dan ovum didalam indung telur (ovarium) atau yang disebut dengan konsepsi hingga tumbuh menjadi zigot lalu menempel didinding rahim, pembentukan plasenta, hingga hasil konsepsi tumbuh dan berkembang sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dapat menjadi masalah atau komplikasi setiap saat. Sekarang ini secara umum telah diterima bahwa setiap saat kehamilan membawa risiko bagi ibu. WHO atau World Health organization memperkirakan bahwa sekitar 15% dari seluruh

wanita yang hamil akan berkembang menjadi komplikasi yang berkaitan dengan kehamilannya serta dapat mengancam jiwanya.

Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, trimester pertama adalah 0 – 14 minggu keluhan yang dialami ibu yaitu perubahan suasana hati, sembelit, sering bak, dan ngidam. Kehamilan trimester kedua adalah 14-28 minggu keluhan pada trimester dua yaitu nyeri diperut bagian bawah , nafsu makan mulai membaik. Kehamilan trimester III adalah pada 28 – 40 minggu. Pada trimester ketiga rasa lelah, ketidaknyamanan, sering buang air kecil (BAK), dan depresi ringan akan meningkat. Tekanan darah ibu hamil biasanya meningkat, dan kembali normal setelah melahirkan. Peningkatan hormon estrogen dan progesterone memuncak pada trimester ini (Efendi et al., 2022).

Perubahan psikologi terlihat berhubungan dengan perubahan biologis yang mengambil peranan dalam tiap kehamilan. Pada trimester ke 3 disebut periode penantian. Trimester ke 3 adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran. Ibu mulai khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dia tidak tahu kapan dia melahirkan rasa tidak nyaman timbul kembali karena perubahan body image yaitu merasa dirinya aneh dan jelak, ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan(Widaryanti & Febrianti, 2022).

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya

peregangan tulang tulang. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Girsang, 2022).

Secara umum nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan, redistribusi ligamen, pusat gravitasi tubuh dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah, hal ini seringkali mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar pelvis, dan tegangan dapat dirasakan diatas ligament tersebut (Simanjuntak, 2022).

Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil dapat mempertahankan postur yang baik dengan memperhatikan mekanisme tubuh yang baik terutama saat mengangkat benda, tidak berdiri terlalu lama, menghindari pekerjaan berat dan menggunakan bantal pada waktu tidur untuk meluruskan punggung dan melakukan senam hamil. Beberapa tindakan untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat nantinya saat proses persalinan normal yaitu olahraga ringan, senam hamil, bersepeda statis, menari dan yoga (Mardiyana et al., 2022).

Prenatal yoga dapat meningkatkan kekuatan otot khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah back pain/ nyeri punggung. Latihan yoga dalam penelitian ini

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 pada wanita hamil (Girsang, 2022).

Penanganan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung yaitu dengan melakukan prenatal yoga diharapkan akan membantu dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan terutama kehamilan trimester III. Membawa Ibu hamil ke dalam suasana kehamilan yang lebih tenang serta mempersiapkan tubuh fisik ibu hamil dengan lebih baik. Prenatal Yoga juga dapat membantu ibu kembali menyadari dan mengenali tubuh fisiknya yang berubah selama kehamilan, dan membuat komunikasi dan bonding dengan bayi jauh lebih dekat (Veftisia et al., 2022).

Salah satu manfaat prenatal yoga adalah meningkatkan relaksasi dan meningkatkan kelenturan otot serta memperkuat rangka tubuh. Berdasarkan uraian diatas diharapkan melalui latihan prenatal yoga ibu hamil menjadi lebih rileks sehingga ketidaknyamanan seperti nyeri punggung menjadi lebih baik dan keluhan-keluhan selama TM III mulai berkurang (Mastryagung et al., 2022).

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan penerapan Ipteks yaitu hasil penelitian tentang Kelas Prenatal Yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Desa Tambakmulyo Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen. Metode yang digunakan pada pengabdian ini

adalah latihan prenatal yoga. Jumlah responden pada kegiatan ini ada 18 ibu hamil trimester III. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2024.

Teknik sampling dilakukan dengan purposive sampling yaitu memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada pengabdian ini adalah ibu hamil yang belum pernah mengikuti pelatihan prenatal yoga dan bersedia menjadi responden dalam kelas prenatal yoga di Desa Tambakmulyo Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat skala nyeri dalam ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Dari hasil analisis kuesioner hitung lebih besar dari kuesioner tabel, sehingga kuesioner ini dinyatakan valid.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis diskriptif Penyajian data dilakukan dengan menyajikan data melalui tabel distribusi frekuensi untuk menggambarkan sebaran tingkat skala nyeri dalam ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Alat dan bahan yang digunakan

dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu matras dan sound system untuk audio relaksasi, dan leaflet sebagai pendukung kegiatan,serta lembar kuesioner. Metode yang akan digunakan untuk merealisasi program ini yaitu:

Tahap 1: Persiapan

Persiapan kegiatan dilaksanakan dengan melakukan koordinasi dengan kepala desa dan bidan desa di Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen. Untuk membahas mengenai tehnik kegiatan dan pembagian tugas masing-masing. Tim pengabdian juga melakukan kegiatan persiapan lokasi,perlengkapan berupa kuesioner, leaflet pendukung kegiatan serta peralatan seperti matras dan sound system.

Tahap 2: Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini di ikuti oleh ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Kegiatan dilaksanakan mulai dari persiapan, pelaksanaan sampai dengan evaluasi pada tanggal 18 Januari 2024.

Pada tahap pertama dilakukan pembagian kuesioner skala nyeri numeric rating scale (NRS) kepada ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga oleh mahasiswa pelaksana.



Gambar 1. Pengisian kuisisioner

Tahap kedua pelaksanaan dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III selama 1 jam. Dan

sebelum melakukan prenatal yoga, dilakukan pengisian kuesioner terlebih dahulu.



Gambar 2. Pelaksanaan Prenatal Yoga

Tahap ketiga dilakukan latihan prenatal yoga bersama mahasiswa pelaksana menggunakan matras sebagai pengalas, dengan

dicontohkan gerakan-gerakan prenatal yoga oleh mahasiswa pelaksana kegiatan.

Tahap 3: Evaluasi

Evaluasi mengenai prenatal yoga dilaksanakan melalui pengisian data melalui google form oleh responden pada tanggal 10 Januari 2024. Hal ini dilakukan karena sebagai upaya bagi tim pelaksana kegiatan untuk memastikan terjadi pengurangan ketidaknyamanan nyeri punggung setelah pengabdian masyarakat ini dilaksanakan. Kegiatan dapat terlaksana dengan baik tanpa ada kendala dan dihadiri oleh 18 ibu hamil yang telah bersedia berpartisipasi dengan aktif dan bersedia mengikuti prenatal yoga di Desa Tambakmulyo Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen

Rencana tindak lanjut bersama bidan desa untuk membentuk kelas

prenatal yoga di Desa Tambakmulyo. Diharapkan kegiatan prenatal yoga dilakukan selama 1 bulan sekali.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk keberhasilan pengabdian masyarakat yang telah dijalankan. Dengan adanya pelaksanaan prenatal yoga. Dapat membentuk kelas prenatal yoga yang positif dan bermanfaat untuk ibu hamil di Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen. Agar dapat menerapkan latihan prenatal yoga. Sehingga dapat mempersiapkan persalinan dengan lebih baik. Kegiatan ini diharapkan akan terus dapat diterapkan oleh ibu hamil yang telah dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan tentang prenatal yoga.



Gambar 3 pelaksanaan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	Presentase (%)
Usia		
20 -35 tahun	18	100%
Gravida		
Primigravida	7	38,8%
Multigravida	11	61,2%

Berdasarkan Tabel 1. Menunjukkan karakteristik responden yaitu semua berusia 20-35 tahun. Berdasarkan

Gravida ada 7 Primigravida dan Multigravida ada 11.

2. Kualitas Nyeri Punggung Responden Sebelum dilakukan Prenatal yoga

Tabel 2. Sebelum dilakukan Prenatal yoga

Nyeri punggung	f	Presentase (%)
Ringan	1	6%
Sedang	11	61,1%
Berat	6	33,3%
Total	18	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan nyeri punggung ibu hamil sebelum

diberikan prenatal yoga sebagian besar nyeri dengan kategori sedang.

3. Kualitas Nyeri punggung Responden Sesudah dilakukan Prenatal Yoga

Tabel 3. Sesudah dilakukan Prenatal Yoga

Nyeri punggung	f	Presentase (%)
Ringan	13	72,2%
Sedang	5	27,8%
Berat	0	0%
Total	18	100%

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan kualitas nyeri punggung ibu hamil setelah diberikan prenatal yoga sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 13 orang (72,2%).

PEMBAHASAN

Kehamilan merupakan salah satu proses alamiah yang dialami perempuan dalam periode kehidupannya. Selama proses kehamilan akan menimbulkan berbagai macam perubahan pada tubuh seorang perempuan baik secara fisik maupun psikologis.

Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu tertentu dalam masa kehamilannya yang biasa terjadi di trimester ketiga. Nyeri punggung dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil dan bahkan dapat mengganggu persalinan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Amin, 2023).

Keluhan nyeri punggung disebabkan oleh pertumbuhan rahim yang mempengaruhi pusat gravitasi, melonggarkan dan melemahkan otot perut, mengubah postur tubuh dan memberi tekanan pada punggung.), pada nyeri punggung yang belum terselesaikan dapat meningkatkan keluhan pasca melahirkan menjadi kronis dan sulit pulih, sehingga

menimbulkan keluhan nyeri punggung dalam jangka panjang (Darmawan et al, 2023).

Nyeri punggung terjadi karena perubahan fisik dan hormonal seiring bertambahnya usia kehamilan, uterus yang membesar dan terjadi penurunan elastisitas serta fleksibilitas pada otot punggung sehingga dapat mengakibatkan nyeri punggung. Dengan demikian dibutuhkan upaya untuk mengatasi nyeri tersebut salah satunya dengan prenatal yoga (Punggung & Yoga, 2023).

Dan senam yoga merupakan upaya yang dapat menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta menjadikan 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 (Wulandari et al., 2020)

Yoga selama kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi yang dialami oleh 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 (Wulandari et al., 2020).

SIMPULAN

Kelas Prenatal yoga, sudah dilaksanakan dan berjalan dengan lancar serta sangat efektif dalam mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II. Diharapkan melalui kelas prenatal yoga ini menjadi bahan pertimbangan bagi ibu hamil untuk lebih bersemangat dalam melakukan aktifitas olahraga selain senam hamil namun juga dapat dilakukan melalui prenatal yoga. Dan bagi pelaksana kegiatan diharapkan sebagai bahan pembelajaran dan evaluasi agar kedepannya memberikan kegiatan yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, D. R. (2023). Pelatihan Metode Slow Deep Breathing Relaxation Guna Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1752. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.16008>
- Girsang, R. Y. (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)*, 5(2), 86–93.
- Kesya Darmawan, R., Ulfah Kamaliyah, D., Agnesia Hutabarat, H., Rismayanti, R., & Nur Alpiah, D. (2023). Efektivitas Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil: Literature Review. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(10), 3505–3511. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i10.681>
- Mardliyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305–312. <https://doi.org/10.47679/ib.2023407>
- Mastryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Menara Medika*, 4(2), 221–226. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>
- Punggung, N., & Yoga, P. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Dalam Mengatasi Nyeri Punggung. *I(2)*, 94–97.
- Rizky Yulia Efendi, N., Selvi Yanti, J., Suci Hakameri, C., & artikel Abstrak, H. (2022). Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 275 *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 02(02), 276. <https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt>
- Simanjuntak, M. K. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), 19–24.
- Veftisia, V., Khayati, Y. N., Widayaningsih, A., Windayanti, H., Hidayah, T. N., & Herlina, M. T. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 4(2), 170–175.
- Wati, E., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Pendidikan

- Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 226–234.
- Widaryanti & Febrianti, 2020. (2022). Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31.
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>