Journal of Health Community Services
Vol 2, No. 1 (2022)

PRENATAL GENTLE YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

Sari Widi Astuti Ibrahim[1*], Siti Zulhijjah[2], Devani Faugita Nurfahry[3]
[1, 3] Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes
email: sariwidi99@gmail.com
[2] Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes
email: sitizulhijjah67@gmail.com

Abstrak

Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menolong dirinya sendiri dengan cara belajar dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat berdasarkan norma-norma sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Kegiatan promosi kesehatan meliputi penyebaran informasi dan penyuluhan kesehatan. Kehamilan menyebabkan perubahan fisik dan gejala yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti rasa tidak nyaman, sesak napas, dan stres. Ketidaknyamanan pada punggung bawah adalah salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh wanita hamil. Gejala nyeri punggung bawah biasanya memburuk seiring dengan bertambahnya usia kehamilan ke trimester kedua. Ibu akan mengalami kesulitan berjalan, berpakaian, mengangkat benda, dan bahkan duduk. Yoga yang dapat membantu ibu hamil merasa nyaman selama hamil atau sampai melahirkan adalah yoga prenatal. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para ibu tentang Prenatal Yoga dan cara melakukannya secara efektif. Pengabdian masyarakat ini melalui metode ceramah mengenai teori Prenatal Yoga dan praktik latihan Prenatal Yoga. Pengabdian ini membantu para ibu hamil untuk mempelajari manfaat Prenatal Yoga dalam mengurangi gejala-gejala fisik. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu memahami dan dapat melakukan gerakan Prenatal Yoga sesuai dengan prosedur yang telah disampaikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dievaluasi dengan mendemonstrasikan secara langsung kepada para peserta.

Kata Kunci: Pengabdian, Promosi, Kebidanan, Kehamilan, Yoga

Health education is an effort to improve the ability of the community to help themselves by learning from, by, for, and with the community, as well as developing community-sourced activities based on local socio-cultural norms and supported by health-oriented public policies. Health promotion activities include information dissemination and health counseling. Pregnancy causes physical changes and symptoms that can interfere with daily activities, such as discomfort, shortness of breath, and stress. Lower back discomfort is one of the most common complaints experienced by pregnant women. Symptoms of lower back pain usually worsen as the pregnancy progresses to the second trimester. Mothers will have difficulty walking, dressing, lifting objects, and even sitting. Yoga that can help pregnant women feel comfortable during pregnancy or until childbirth is prenatal yoga. This community service aims to increase the awareness of mothers about Prenatal Yoga and how to do it effectively. This community service is through lecture methods regarding the theory of Prenatal Yoga and practice of Prenatal Yoga exercises. This community service helps pregnant women to learn the benefits of Prenatal Yoga in reducing physical symptoms. The result of this community service activity is that mothers understand and can perform Prenatal Yoga movements according to the procedures that have been delivered. This community service activity is evaluated by demonstrating directly to the participants.

Keywords: *Devotion, Promotion, Midwifery, Pregnancy, Yoga*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses yang berkesinambungan dari konsepsi sampai persalinan dimulai. Perubahan psikofisiologis terjadi selama kehamilan, perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil seperti sesak napas, insomnia, radang gusi, pilek, sering buang air kecil, tekanan dan iritabilitas perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kejang Braxton Hicks, kaki kram, edema pergelangan kaki, perubahan suasana hati dan peningkatan kecemasan (Astuti & Agussafutri, 2021)

Kondisi ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil dengan mengganggu aktivitas fisik sehari-hari, menyebabkan infeksi panggul dan depresi (Holden et al., 2019). Komplikasi lain dari low back pain adalah mobilitas yang berkurang, mempengaruhi proses persalinan ibu, menghambat proses persalinan, merawat bayi setelah lahir, insomnia menyebabkan kelelahan dan lekas marah (Wagiyo & Putrono, 2016).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kejadian nyeri punggung bawah selama kehamilan antara lain perubahan postur tubuh, penambahan berat badan, dan redistribusi ligamen. Berbagai upaya untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan melalui kegiatan nonfarmakologis antara lain mandi air panas, kompres air panas, latihan nafas dalam, terapi musik, aromaterapi, relaksasi, dan lainnya, pijat, perubahan posisi tubuh dan latihan yoga (Rahayu et al., 2020)

Yoga prenatal merupakan latihan relaksasi yang dapat diterapkan pada ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Gerakan yoga yang lembut dan rileks dapat mendorong ibu hamil untuk fleksibel dalam persendian dan ketenangannya, terutama padatrimester II dan III, ibu dapat berlatih yoga di rumah atau mengikuti kelas yoga untuk nenek. Selama kehamilan, setiap gerakan yoga memiliki manfaat untuk ibu dan janin seperti menutrisi tubuh selama hamil, melawan sakit pinggang, melatih pernapasan dan memperbaiki tidur akibat kecemasan yang dihadapi saat melahirkan. Latihan yoga kehamilan memiliki lima cara yaitu latihan yoga fisik, pernapasan (pranayama), postur (mudra), meditasi dan relaksasi yang dalam yang dapat digunakan untuk manfaat alami selama kehamilan dan persalinan dan dapat membantu memastikan bayi yang sehat (Mualimah, 2021).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, ibu hamil mengalami beberapa gejala fisik selama masa kehamilannya. Oleh karena itu, diharapkan dengan menerapkan edukasi dan latihan untuk mengurangi keluhan fisik yang dialami ibu hamil, kesehatan para ibu hamil ini akan meningkat, dan mereka dapat mempraktekkan yoga prenatal selama kehamilan berikutnya.

IDENTIFIKASI MASALAH

Permasalahan tersebut dikarenakan beberapa pasien tidak menyadari manfaat yoga prenatal untuk kehamilan dan bagaimana yoga dapat membantu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang disebabkan oleh ketidaknyamanan kehamilan. Tim pelaksana pengabdian Masyarakat akan memberikan latihan yoga prenatal untuk ibu hamil di Trimester III, dengan tujuan untuk mengurangi keluhan ketidaknyamanan pada punggung bawah.

METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu memberikan Asuhan dalam kelas ibu hamil Trimester III dengan metode Prenatal Yoga dapat menerapkan tehnik yoga ibu hamil secara mandiri di rumah masing-masing dan dapat mendemonstrasikan ulang teknik prenatal yoga, sehingga dapat mengatasi keluhan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil agar dapat berkurang. Waktu pengabdian senam yoga akan di laksakanan pada hari 31 Mei 2024.

Pada pengabdian masyarakat ibu hamil memiliki permasalahan tentang kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai Prenatal Yoga untuk pengurangan nyeri punggung

bawah. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu:

1. **Tahap Persiapan:** Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan informasi melalui Puskesmas Jatibarang, pemberian informasi kelas ibu hamil untuk melakukan pendidikan kesehatan mengenai Prenatal Yoga untuk Kelas ibu hamil Trimester III.
2. **Tahap Kedua:** Melakukan sosialisasi dan pelatihan Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester III dengan tahapan menggali pengetahuan ibu tentang mengurangi keluhan nyeri punggung bawah dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner pretest kemudian diberikan materi tentang Prenatal Yoga untuk Kelas ibu hamil Trimester III dan mempraktikan teknik Prenatal yoga di dalam kelas ibu hamil**.**
3. **Tahap Ketiga**: Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan post-test. Hasil dari pengabdian diharapkan mampu menjadi tambahan pengetahuan dan wawasan ibu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada banyak masalah dan keluhan yang dihadapi wanita hamil saat mendekati trimester ketiga. Perubahan emosi yang tidak menentu yang disebabkan oleh pergeseran hormon selama kehamilan adalah salah satunya. Kemudian, sebelum dan sesudah kehamilan, mengalami *morning sickness* atau mual, kram kaki, sembelit, wasir, insomnia, kembung, maag, dan depresi. Olahraga adalah salah satu cara untuk mengatasi hal ini, meskipun wanita hamil tidak diizinkan untuk berpartisipasi dalam semua olahraga. Yoga prenatal adalah salah satu olahraga yang dapat diikuti oleh wanita hamil (Suananda, 2020)

Kegiatan ini diawali dengan tahap pertama, yaitu menentukan target ibu hamil yang akan diberikan informasi melalui Puskesmas Jatibarang, serta memberikan informasi kelas ibu hamil yang akan dilakukan edukasi kesehatan mengenai Prenatal Yoga untuk ibu hamil Trimester III.



Gambar 1. Yoga Ibu Hamil

Langkah kedua adalah melakukan sosialisasi dan mengajarkan Prenatal Yoga pada ibu hamil Trimester III. Hal ini termasuk menilai pengetahuan ibu dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawa serta cara menanganinya dengan memberikan kuesioner pretest, memberikan informasi mengenai Prenatal Yoga untuk Ibu Hamil Trimester II dan III, dan mengajak ibu hamil untuk berpartisipasi secara langsung dalam dengan mempraktikkan teknik-teknik Prenatal yoga.

Hasil *pre-test* yang dilakukan kepada ibu hamil didapatkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang prenatal yoga terdapat 20 (91.2%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan prenatal yoga, 5 (8.8%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan prenatal yoga.

Tahap 3 adalah Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan *post-test*. Hasil dari pengabdian diharapkan mampu menjadi tambahan pengetahuan dan wawasan ibu.

Dari hasil *post-test* yang didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 100%. Hasil *post-test* menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan baik sebanyak 25 ibu hamil (100%) dari hasil ini menunjukan bahwa adanya peningkatan

pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Pada dasarnya pengetahuan akan terus bertambah dan bervariatif sesuai dengan proses pengalaman manusia yang dialami. Pengetahuan responden tentang prenatal yoga dikarenakan cukupnya informasi yang didapat oleh responden baik dari tenaga kesehatan maupun media massa. Menurut Indrawati et al., (2020), pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya.



Gambar 2. Yoga Ibu Hamil

Prenatal yoga pun dapat dilakukan dimana pun dan kapan pun. Ada begitu banyak manfaat dalam mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil dapat membantu tubuh untuk tetap kuat, sehat dan aktif selama kehamilan. Kemudian meningkatkan konsentrasi dan ketenangan menjelang persalinan, membantu keseimbangan tubuh, mengurangi sakit pinggang, mempersiapkan area panggul, meningkatkan komunikasi dengan bayi, mempelajari teknik pernafasan yang baik, mengurangi keluhan–keluhan seperti susah tidur, mengurangi resiko depresi dan kelahiran prematur, meningkatkan sirkulasi darah (Rong et al., 2020).

Setelah pelayanan masyarakat ini selesai. Para ibu sangat antusias dan mampu melakukan yoga prenatal. Setelah ceramah mengenai dasar-dasar Prenatal Yoga, para peserta mempraktikkan atau mendemonstrasikan cara melakukan Prenatal Yoga. Berdasarkan ceramah dan demonstrasi, beberapa ibu peserta pengabdian masyarakat memahami dasar-dasar yoga prenatal dan dapat mempraktikkannya kembali.

Berdasarkan data ini, dapat disimpulkan bahwa perkembangan pemahaman peserta pengabdian masyarakat menunjukkan adanya pengaruh dari kegiatan ini terhadap pengetahuan, sehingga akan lebih baik jika kegiatan ini dilakukan secara berkesinambungan.

KESIMPULAN

Edukasi dan Praktik Prenal Yoga Pijat bayi yang dilakukan pada ibu- ibu hamil berjalan dengan lancar, para ibu memahami bagaimana Prenatal Yoga untuk mengurangi keluhan Fisik yang dialami ibu–ibu tersebut. Praktik Prenatal Yoga secara mandiri, gerakan-gerakan bisa dikuasai para ibu. Sebelum dilakukan edukasi para ibu berpendapat gerakan–gerakan Prenatal Yoga hanya dilakukan saat keadaan tidak hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

Astuti, H. P., & Agussafutri, W. D. (2021). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan dan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester II. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, *10*(2), 61–69. https://doi.org/https://doi.org/10.35328/aim

Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances In Health and Medicine*, *8*, 1–11. https://doi.org/10.1177/2164956119870984

Indrawati, Maryatun, Purwaningsih, W.,

Andriani, A., & SISWANTO. (2020). *Penerapan Metode Penelitian dalam Praktik Keperawatan Komunitas Lengkap dengan Contoh Proposal* (2nd ed.). CV. Indotama Solo.

Mualimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, *10*(1), 12–16. https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index%0APENGARUH

Rahayu, N. A. P., Rafika, R., Suryani, L., & Hadriani, H. (2020). Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, *2*(3), 139–146. https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.89

Rong, L., Dai, L., & Ouyang, Y. (2020). The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *39*(February), 101157. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101157

Suananda, Y. (2020). *Prenatal-Postnatal Yoga*. Kompas Penerbit Buku.

Wagiyo, & Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal & Bayi Baru Lahir: Fisiologis dan patologis* (S. Wibowo (ed.); Ed. I). CV. ANDI OFFSET.