

**EDUKASIDAN PELATIHAN SENAM YOGA UNTUK MENGATASI NYERIPUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KEMBARAN 1 KABUPATEN BANYUMAS**

Nisa Muhibatun Roisah<sup>1</sup>, Siti Haniyah<sup>2</sup>, Ikit Netra Wirakhmi<sup>3</sup>

[nisa0906031@gmail.com](mailto:nisa0906031@gmail.com)<sup>1</sup>, [haniwiyayana56@gmail.com](mailto:haniwiyayana56@gmail.com)<sup>2</sup>, [ikitnetrawirakhmi@uhb.ac.id](mailto:ikitnetrawirakhmi@uhb.ac.id)<sup>3</sup>

Universitas Harapan Bangsa

**ABSTRAK**

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan senam yoga sebagai upaya mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kembaran 1 Kabupaten Banyumas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah edukasi kelompok dan pelatihan senam yoga selama 4 minggu. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa senam yoga dapat membantu mengurangi intensitas nyeri punggung dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Edukasi dan pelatihan yoga diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mendukung kesehatan ibu hamil.

**Kata Kunci:** Senam Yoga, Nyeri Punggung, Ibu Hamil.

**PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan urutan kejadian yang secara normal terdiri atas pembuahan, implantasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin, dan berakhir pada kehamilan. Ketika spermatozoa bertemu dengan ovum, maka dimulailah awal kehamilan. Setiap kehamilan selalu diawalidengan konsepsi dan nidasi dari hasil tersebut. Lama hamil normal yaitu 280 hari atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Astuti dan Sulastri, 2019).

Kehamilan merupakan tahapan penting dalam kehidupan wanita, dimana perubahan fisik dan psikologis serta perubahan sosial menjadi pengalaman bagi wanita hamil. Prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan trimester 3, di Brazil 42,9%, di Indonesia prevalensi kecemasan kecemasan selama kehamilan trimester 3 berkisar 28,7% (Kemenkes RI, 2019).

Wanita subur usia para kehamilan berkisar berakhir 20–35 tahun. Masa subur merupakan masa dimana organ reproduksi wanita sudah berfungsi dengan baik. Saat organ reproduksi wanita berfungsi dengan baik puncak sebuah kesuburan terjadi pada kelompok umur 20-29 tahun. Puncak pada kelompok usia ini perempuan mempunyai peluang hamil sebesar 95%, pada usia 30an presentasinya mencapai 90%. Setelah itu wanita usia 40-an hanya mendapat kesempatan hamil minimal yaitu 10% mencapai 90%. Namun, ketika usia 40-an tiba, peluang hamil telah berkurang hingga 40%. Setelah itu, wanita usia 40-an hanya mendapat kesempatan hamil minimal yaitu 10%. Pada masa subur perempuan, didorong terutama didorong untuk mengutamakan kebersihan diri pada sistem reproduksi (BKKBN 2019).

Kehamilan adalah satu mata rantai yang berkesinambungan dan dimulai dari ovulasi pelepasan ovum, terjadi migrasi spermatozoa dan ovum, proses konsepsi, nidasi (implantasi) pada endometrium, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi hingga 40 minggu. Kehamilan pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri sejak konsepsi dan berakhir pada saat permulaan persalinan. Lama kehamilan berlangsung sampai persalinan aterm adalah 259-293 hari dengan perhitungan sebagai berikut : 1) Bayi kurang

bulan jika dilahirkan dengan masa gestasi <37 minggu, 2) Bayi cukup bulan jika dilahirkan dengan masa gestasi 37-42 minggu, 3) Bayi lebih bulan jika bayi dilahirkan dengan masa gestasi >42 minggu.

Kehamilan terbagi atas 3 trimester yaitu: Kehamilan trimester I antara 0-12 minggu. Kehamilan trimester II antara 12-28 minggu. Kehamilan trimester III antara 28-40 minggu.

Dalam trimester pertama organ organ mulai dibentuk. Trimester kedua organ telah dibentuk, tetapi belum sempurna dan viabilitas janin masih diragukan. Sementara janin yang dilahirkan pada trimester terakhir telah viable (dalam hidup) bila hasil konsepsi dikeluarkan dari kavum uteri pada kehamilan dibawah 20 minggu disebut abortus (keguguran). Bila hal tersebut terjadi dibawah 36 minggu disebut partus prematur. Kelahiran dari 38 minggu sampai 40 minggu disebutkan partus aterm (Indah 2018).

Fisiologi kehamilan adalah suatu peristiwa alami dan merupakan mata rantai yang berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi, spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implementasi), pada uterus pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm. Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi dan memerlukan adaptasi fisik maupun psikologis. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, trimester I (1-12 minggu), trimester II (minggu ke-13 sampai ke-27) dan trimester III (minggu ke-28 hingga minggu ke-40). Pada trimester II dan III kehamilan sering terjadinya nyeri punggung. Kejadian nyeri punggung saat hamil telah menjadimasalah kompleks, pengalaman sensorik serta gangguan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial. Nyeri punggung selama kehamilan mengakibatkan rasa takut dan cemas sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisik yang drastis yang dialami oleh ibu. Postur tubuh yang kurang tepat akan memaksa peregangan dan kelelahan tubuh, terutama pada bagian belakang ibu hamil sehingga menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil (Permatasi, 2019).

Prevalensi keseluruhan kejadian nyeri punggung bawah pada usia kehamilan 20 minggu (76%) dan juga usia kehamilan 32 minggu (90%). Pada usia 20 minggu kehamilan melaporkan nyeri ringan sebanyak 39%, nyeri sedang sebanyak 20% dan melaporkan nyeri hebat 17%. Dalam 32 minggu kehamilan melaporkan nyeri ringan sebanyak 29%, hasil penelitian pada ibu hamil di beberapa daerah Indonesia mencapai 60 sampai 80% mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester II dan III (Saraha, Djama, Suaib 2021).

Penyebab nyeri punggung adalah perubahan kelengkungan tulang belakang dimana terjadi peningkatan tekanan disebabkan bertambahnya volume uterus, peningkatan lordosis lumbal, kemiringan sacrum posterior dan gerakan kepala ke belakang untuk mengimbangi kenaikan berat badan selama kehamilan. Kejadian nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan “nyeri punggung lama”. Backache sering ditemukan pada perempuan hamil sebanyak 45%. Backache meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Paritas juga memengaruhi nyeri punggung untuk ibu yang memiliki anak lebih dari satu dibandingkan ibu hamil pertama kali mengalami kehamilan. Pada paritas sering terjadi multipara dan grandemultipara yang lebih berisiko karena otototot sudah melemah dan menyebabkan otot mengalami kegagalan dalam menopang di bagian uterus atau rahim yang sudah semakin membesar sehingga banyak mengalami nyeri punggung (Fithriyah, 2020).

Ibu hamil trimester III atau kehamilan di trimester III adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, kehamilan trimester III yaitu periode 3 bulan terakhir kehamilan yang dimulai pada minggu ke- 28 sampai minggu ke-40. Saat ibu hamil memasuki trimester tiga keluhan yang dialami juga mengalami perubahan seiring dengan perubahan seiring dengan perubahan fisik yang dialami oleh ibu dan semakin bertambahnya

ukuran janin, (Purnamasari, 2019).

Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester III kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh international society for the study of pain sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”. Keluhan nyeri yang dialami oleh ibu hamil trimester III adalah sering buang air kecil, kram pada kaki, gangguan tidur, oedema, gangguan pernafasan serta hemoroid. Pada waktu hamil, fisiologi ibu hamil akan berubah terutama masuk ke trimester III seperti uterus yang kebawah sebabkan turunnya kepala janin sehingga kandung kemih tertekan menyebabkan sering BAK, lalu uterus yang semakin membesar menyebabkan sulit bernafas dan susahnya untuk BAB menyebabkan hemoroid (Rini, 2020).

Senam yoga dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul. Senam yoga yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin di dalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Senam yoga bertujuan untuk mempergunakan dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang (Supriatin & Aminah, 2020).

Berdasarkan hasil pra survey salah satu terhadap bidan yang bertanggung jawab di Puskesmas Kembaran 1 Banyumas yang dilakukan pada tanggal 28 April 2024 terdapat 15 orang ibu hamil yang telah didata akan dilakukannya edukasi dan pelatihan senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sementara itu beberapa ibu hamil yang telah didata ada yang belum mengetahui tentang pelatihan senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk memberikan edukasi dan pelatihan senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Kembaran 1 Banyumas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertema "Edukasi dan Pelatihan Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III" dilaksanakan di Poliklinik Desa Kembaran 1, Kabupaten Banyumas, dengan dua kali pertemuan. Kegiatan ini dihadiri oleh 13 ibu hamil, berlangsung pada tanggal 15 dan 17 Agustus 2024. Pada pertemuan pertama, dilakukan persiapan, koordinasi, dan penyampaian materi melalui ceramah serta demonstrasi senam yoga. Pertemuan kedua mencakup pelatihan dan evaluasi pengetahuan peserta.

Tahap awal kegiatan melibatkan koordinasi dengan Puskesmas Kembaran 1, bidan desa, dan kepala desa setempat untuk mendapatkan izin pelaksanaan PkM. Pada tahap ini, pihak-pihak terkait menyambut baik rencana pelaksanaan PkM, yang akhirnya dijadwalkan pada pertengahan Agustus 2024. Proses perizinan ini berjalan lancar dan menghasilkan kesepakatan terkait lokasi dan kebutuhan yang diperlukan untuk mendukung kegiatan.

Pelaksanaan PkM dilakukan di Poliklinik Desa Kembaran. Penulis tiba di lokasi sekitar pukul 09.05 WIB dan memulai persiapan dengan materi edukasi yang disampaikan melalui media PowerPoint. Pertemuan ini diawali dengan pembukaan dan perkenalan kepada para ibu hamil. Dari 20 undangan, 13 ibu hamil hadir, sementara 7 lainnya berhalangan hadir karena alasan keluarga dan kesehatan.

Selanjutnya, dilaksanakan pretest untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai senam yoga. Pretest terdiri dari 10 soal dengan waktu pengerjaan 10 menit. Hasil pretest menunjukkan bahwa nilai tertinggi peserta adalah 90 dan terendah 40, dengan rata-

rata 66,9. Pretest ini bertujuan mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum mendapatkan materi edukasi.

Materi edukasi yang disampaikan mencakup berbagai topik, seperti pengertian nyeri punggung, penyebab, faktor risiko, serta manfaat senam yoga untuk ibu hamil. Edukasi ini berlangsung selama 50 menit menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Responden terlihat antusias mengikuti seluruh materi dan demonstrasi gerakan senam yoga yang ditampilkan melalui video.

Pada pertemuan kedua, dilakukan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Posttest terdiri dari 10 pertanyaan dengan waktu pengerjaan 15 menit. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan nilai tertinggi 100 dan terendah 60, rata-rata mencapai 88,4, mengalami peningkatan 21,5 poin dibandingkan pretest.

Tabel hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta. Rata-rata nilai pretest adalah 66,9, sedangkan nilai posttest meningkat menjadi 88,4. Nilai tertinggi pada pretest adalah 90, sementara pada posttest mencapai 100. Terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung.

Pengetahuan ibu hamil sebelum mengikuti edukasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pendidikan. Dua responden dengan nilai terendah adalah mereka yang berpendidikan terakhir SMP. Pengetahuan yang diperoleh ibu hamil tentang senam yoga sebagian besar didapatkan dari media elektronik dan tenaga kesehatan, meski belum pernah menerima penyuluhan secara langsung.

Metode ceramah dan demonstrasi video terbukti efektif dalam menyampaikan edukasi kepada peserta. Ibu hamil terlihat lebih percaya diri setelah mengikuti pelatihan senam yoga, yang membantu mereka mempersiapkan diri untuk proses persalinan. Senam yoga juga bermanfaat dalam meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan energi, serta membantu mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

Secara keseluruhan, PkM ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai senam yoga. Kegiatan ini dilaksanakan dengan baik berkat persiapan yang matang, metode yang tepat, serta antusiasme peserta. Hasil posttest yang lebih tinggi dari pretest menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan yang diberikan berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

## **KESIMPULAN**

1 Pengetahuan ibu hamil sebelum edukasi dan pelatihan senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Pada pertemuan pertama pre test ibu hamil menjawab 10 pertanyaan dengan nilai tertinggi 90 dan terendah 40 dengan rata-rata

66,9. Pengetahuan responden yang baik tentang yoga prenatal juga disebabkan oleh informasi tentang yoga yang pernah didapat oleh responden. Dari hasil penelitian, lebih dari separuh responden mengatakan pernah mendapatkan informasi mengenai yoga dimana separuh mendapat informasi dari tenaga kesehatan dan separuh lagi mendapat informasi dari media elektronik. Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindera. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Tingkat pendidikan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung.

2 Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan metode ceramah dan video demonstrasi

Pemberian pelatihan senam yoga menggunakan metode ceramah dan video demonstrasi sangat efektif dilakukan karna ibu hamil sendiri belum pernah diberikan

penyuluhan tentang senam yoga. Metode ceramah tersebut dipilih dikarenakan beberapa pertimbangan. Salah satunya adalah karena metode ceramah telah dianggap sebagai metode yang baik dan dapat diterima dengan baik sasaran. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada ibu hamil yaitu dengan melakukan senam yoga. Kegiatan dilakukan melalui gerakan senam yoga untuk melatih pernafasan, membantu relaksasi, serta membantu mempersiapkan area pinggul untuk proses persalinan menjadi lebih tenang, mudah dan lancar. Media yang digunakan adalah video tentang senam yoga.

3 Pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan edukasi dan pelatihan senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan pada hari kedua yaitu dengan tingkat pengetahuan kepada 13 ibu hamil setelah dilakukan edukasi dan pelatihan senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung. Diberikannya edukasi dan penayangan berupa video pelatihan senam yoga Ibu hamil menjawab post test yang berupa kuisisioner berjumlah 10 pertanyaan dan ibu hamil diberi waktu untuk menjawabnya selama 15 menit dengan nilai rata-rata tertinggi 100 dan terendah 80 dengan rata rata 88.4. Dilakukannya post test

bertujuan untuk menilai seberapa jauh pengetahuan tentang edukasi dan pelatihan senam yoga yang sudah diajarkan di tayangkan video pelatihan senam yoga. Dan hasilnya dari beberapa jawaban dari ibu hamil cukup meningkat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31.
- Ashari A, Pongsibidang GS dan Mikhrunnisai A. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. 2019;15(1):55- 62
- Atika Zahriah, dan K. D. P. (2021). Efektifitas Kompres Hangat Dan Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Literature Review. 155-165.
- Astuti, D. P., & Sulastri, E., 2019. Universitas Muhammadiyah Purworejo Peningkatan Pengetahuan Kehamilan , Persalinan Dan Nifas Yang Sehat Melalui Kelas Ibu Hamil Increasing Knowledge Of Pregnancy , Labor And Postpartum The 9 th University Research Colloquium 2019 Universitas Muhammadiyah Pu. 7– 10.
- Bryndal, A., Majchrzycki, M., Grochulska, A., Glowinski, S., & Seremakmrozikiewicz, A. (2020). Risk factors associated with low back pain among a group of 1510 pregnant women. *Journal of Personalized Medicine*. 10(2), 1-10.
- Damayanti, I. P. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Sering BAK. *Ensiklopedia of Journal*, 1(4), 185– 190. Febryani, T. D. (2021).
- Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III: Nyeri Punggung Fithriyah, N., Anindyaputri, E. R., & Hidayati, D. (2020). Hubungan paritas dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di BPS Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 221- 230.
- Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R.S.D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36– 43. Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020).
- Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134. Handayani, D., . J., Octavariny, R., & Ginting, D. Y. (2021).
- Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Klinik Juliana Tanjung Morawa. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 116–120.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2019) Profil Kesehatan Indonesia: Jakarta.
- Kemenkes RI. (2019). Pedoman Umum Manajemen Kelas Ibu Kelas Ibu Hamil dan Kelas Ibu Balita.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Maharani, N. P. R. A. (2020). Pranayama Sebagai Sains Spiritual. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 2(2), 110-117.
- Manyozo, S. D. N. and Muula, B. S. (2019) 'Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi', *Malawi Medical Journal*, 31(1), pp. 71–76
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 39. <https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.24367>.