

Edukasi Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar

Misrawati^{*1}, Marliah², Oklin Dawa³

^{1,2} Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Megarezky

³ Prodi S1 Kebidanan, Universitas Megarezky

E-mail: misranabila123@gmail.com¹, Marliahliarocket@gmail.com², oklindawa171921@gmail.com³

Abstract

Lower back pain in pregnant women, especially in the second and third trimesters, is a common complaint. If not treated properly, this pain can progress to long-term back pain, which increases the risk of postpartum back pain and chronic back pain that is more difficult to treat. The purpose of this activity is to provide information and knowledge about prenatal yoga for pregnant women in the second and third trimesters to reduce back pain. This counseling was carried out using a lecture method, question and answer with participants and continued with yoga implementation with pregnant women. The activity was carried out on June 14, 2025, with 11 participants. The results obtained were that the participants understood about prenatal yoga for pregnant women. This can be seen from the presence of several participants who did yoga together. After doing yoga together, the frequency and duration of pain decreases and pregnant women can do prenatal yoga independently at home.

Keywords: Pregnant Women, Back Pain, Prenatal Yoga;

Abstrak

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil, khususnya pada trimester II dan III, merupakan keluhan yang umum terjadi. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri ini bisa berlanjut menjadi nyeri punggung jangka panjang, yang meningkatkan risiko nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang lebih sulit diobati. Tujuan kegiatan untuk memberikan informasi dan pengetahuan mengenai yoga prenatal pada ibu hamil trimester 2 dan 3 untuk mengurangi nyeri punggung. Penyuluhan ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab pada peserta dan dilanjutkan dengan pelaksanaan yoga bersama ibu hamil. Kegiatan dilakukan tanggal 14 Juni 2025 dengan jumlah peserta 11 orang. Hasil yang diperoleh adalah para peserta memahami mengenai yoga prenatal pada ibu hamil. Hal ini bias dilihat dengan adanya beberapa peserta yang melakukan yoga bersama-sama. Setelah melakukan yoga Bersama frekuensi dan durasi nyeri berkurang dan ibu hamil bisa melakukan yoga prenatal secara mandiri di rumah.

Kata kunci: ibu hamil, nyeri punggung, yoga prenatal

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hal yang akan di alami oleh setiap wanita, masa kehamilan di mulai dari konsepsi sampai lahirnyajanin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) di hitung dari hari pertama haid terakhir (Romaulia, 2024). Selama kehamilan ibu hamil mengalami perubahan baik secar fisiologis maupun psikologis yang terjadi dari trimester satu hingga trimester ketiga (Perry et al., 2023).

Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada tubuh wanita yang sedang hamil, baik ketidaknyamanan akibat dari perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis sesuai tahapan kehamilan yang dilaluinya (Astuti, dll 2016). Adapun ketidaknyamanan fisik yang sering dialami oleh wanita hamil seperti kram pada kaki,

susah bernafas, nyeri punggung bawah, sering berkemih dan respon psikis yang dialami berupa depresi, stres, ansietas (kecemasan) dan kualitas tidur yang buruk yang berasal dari gangguan tidur seperti insomnia atau kesulitan dalam memulai tidur (Pangestika, 2020)

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil, khususnya pada trimester II dan III, merupakan keluhan yang umum terjadi (Astik, U. et al. 2022). Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri ini bisa berlanjut menjadi nyeri punggung jangka panjang, yang meningkatkan risiko nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang lebih sulit diobati (Lilis, 2019).

Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika bervariasi dari 20 hingga 80%, dengan sebagian besar penelitian melaporkan sekitar 50% (Arum Mega et al., 2022). Nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri 2 kompleks yang paling banyak terjadi di dunia dan di Indonesia. Nyeri punggung adalah ketidaknyamanan yang dirasakan di daerah sakral lumbar tulang belakang. Karena nyeri punggung disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya, seringkali semakin parah seiring bertambahnya usia kehamilan. Hal ini terjadi pada 70% persen ibu hamil di Indonesia. Studi lain menunjukkan bahwa sekitar 40-60% ibu hamil mengalami nyeri punggung yaitu nyeri sedang 30% nyeri ringan 23% dan nyeri berat 7% (Rani, et al., 2023). Yoga prenatal melibatkan gerakan tubuh yang lembut, pernapasan, dan meditasi untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, serta kesejahteraan secara keseluruhan (Siskana, et al., 2022).

Gerakan yoga prenatal dapat memberikan kenyamanan dan 31 relaksasi pada otot, menjaga elastisitas serta kekuatan ligamen panggul, pinggul, dan otot kaki, yang membantu mengurangi nyeri punggung. Selain itu, yoga merangsang tubuh untuk memproduksi hormon endorfin yang dapat menciptakan perasaan nyaman, senang, dan bahagia. Hormon endorfin bekerja dengan memblokir reseptor opioid pada sel saraf, sehingga mengganggu penyampaian sinyal nyeri (Rosita et al., 2022)

Beberapa penelitian awal menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat memberikan manfaat positif, termasuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperdalam pemahaman tentang efektivitas yoga prenatal dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya pada trimester kedua dan ketiga. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas yoga prenatal sebagai metode pencegahan dan pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat yoga prenatal, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap perawatan kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan mengumpulkan responden dalam hal ini adalah ibu hamil. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

- a. Menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
- b. Meminta izin kepada kepala Puskesmas kassi kassi sebagai lokasi yang akan kami kunjungi untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat.

- c. Koordinasi dengan bidan Koordinator kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- d. Pemaparan materi oleh ketua TIM mengenai Edukasi Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Puskesmas Kassi Kassi Makassar Tahun 2025

Kegiatan Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 14 Juni 2025 jam 09.00 wita dengan jumlah ibu hamil 11 orang. Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab mengenai yoga prenatal dan dilanjutkan dengan yoga bersama. Tujuannya untuk memberikan informasi mengenai yoga prenatal mengurangi nyeri selama ibu hamil khususnya pada trimester 2 dan 3. Diakhir penyuluhan dilakukan tanya jawab mengenai materi penyuluhan untuk mengetahui tingkat pemahaman ibu hamil mengenai yoga prenatal dan dilanjutkan yoga Bersama untuk mengurangi nyeri punggung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan Tim yang terdiri dari Ketua dan anggota lainnya dengan menjelaskan mengenai edukasi yoga prenatal terhadap nyeri punggung selama hamil. Pada penyuluhan in dijelaskan edukasi yoga prenatal pada ibu hamil. Adapun tujuan dari yoga prenatal yaitu mengurangi nyeri selama ibu hamil khususnya pada trimester 2 dan 3.

Dalam proses penjelasan diketahui tingkat pemahaman masyarakat antara satu dengan yang lainnya berbeda – beda, hal ini sedikit banyaknya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan oleh ibu hamil di Puskesmas kassi kassi Makassar. Sehingga tim pengabdian masyarakat dari program studi Profesi Bidan Universitas Megarezky memberikan media berupa brosur untuk dapat memperlihatkan gambar kepada ibu hamil. Dengan adanya brosur maka secara keseluruhan peserta memahami, dalam hal ini dapat dilihat dengan antusiasnya peserta diskusi dan bertanya. Setelah itu dilanjutkan dengan mempraktekkan yoga secara bersama-sama sehingga menambah pemahaman ibu hamil.

Setelah dilakukan penyuluhan ini, pengetahuan peserta meningkat, nyeri punggung berkurang dan peserta bias melakukan yoga mandiri di rumah. Adapun keterbatasan dari penyuluhan ini yaitu perlunya memfasilitasi instruktur yoga prenatal di Puskesmas tersebut supaya yoga ini bias dilakukan secara berkelanjutan.



Gambar 1. Proses penyuluhan dan foto Bersama dengan ibu hamil

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program Penyuluhan Mengenai edukasi yoga prenatal terhadap nyeri pada ibu hamil dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun meskipun belum semua peserta dapat berpartisipasi dengan baik. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan banyaknya peserta mengikuti penyuluhan ini dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu berakhir. Hasil yang diperoleh adalah para peserta memahami mengenai yoga prenatal pada ibu hamil. Hal ini bisa dilihat dengan adanya beberapa peserta yang antusias bertanya pada saat proses penyuluhan dan dilanjutkan dengan mempraktekkan yoga secara bersama-sama.

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut: bahwa dalam pelaksanaan berikutnya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat direncanakan jauh –jauh hari sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan matang. Kemudian dalam kegiatan yang dilakukan diharapkan media pendukung dalam kegiatan disiapkan sesuai kebutuhan lokasi pengabdian masyarakat. Adapun tindak lanjut dari penyuluhan ini yaitu dilakukannya yoga secara berkelanjutan di puskesmas tersebut sehingga nyeri punggung ibu hamil bisa teratasi secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Siti. Wahyuningsi, Henry. (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Modul Kebidanan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Arum Mega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.
- Astik, U. *et al.* (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Padang : Global Eksekutif Teknologi.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Health And Science*, 3(2).
- Pangestika, L. P. L. (2020) 'Kejadian Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Kelompok Indeks Massa Tubuh Selama Masa Kehamilan Di Kecamatan Leuwiliang'.
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. (2023). Maternal child nursing care. Elsevier Health Sciences.
- Rani, S. Tut, R. A. W., & Rifzul, M. (2023) Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 (Shenshu) Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Mamik Yulaikah Kasri. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(1), 1.
- Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11939-11945.
- Romaulia, S. 2024. Buku Ajar Askeb I: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Siskana, D. R. Reni, P. & Dwi, S. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11939-11945.