

Penyuluhan Dan Pelaksanaan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III DI BPM Kota Bengkulu Tahun 2023

Counseling And Implementation Of Prenatal Yoga To Reduce Back Pain In TM III Pregnant At BPM Bengkulu City, 2023

Rismayani¹*, Lety Arlenty¹), Nurul Maulani¹)

¹Program Studi Kebidanan STIKes Saptta Bakti Bengkulu Bengkulu, Indonesia

*Email Korespondensi : rismayani@gmail.com

Article History:

Received: 31 January 2023

Revised: 12 February 2023

Accepted: 23 March 2023

Keywords: *Prenatal yoga, back pain, pregnant women TM III*

Kata Kunci: *Prenatal yoga, Nyeri punggung, Ibu hamil TM III*

Abstract

One of the complaints during pregnancy includes back pain that occurs in TM III pregnant women. One effort to reduce back pain complaints is prenatal yoga. Prenatal ypga can stretch the muscles around the spine and provide flexibility, so to overcome this discomfort, non-conventional therapy is needed, one of which is prenatal yoga. Yoga practice is currently widely used to improve the health of pregnant women, because the possibility of drugs side effects on the fetus and pregnant mother is very minimal. This service activity aims to increase knowledge and involvement of pregnant women in doing prenatal yoga to improve health. This activity is carried out in several stages, namely establishing relationships, providing proposals and determining the activity schedule, then, there will be an evaluation of the process of community service activities, namely a question and answer session. Counseling on this activity is carried out using lecture, discussion and practice methods.

Abstrak

Salah satu keluhan selama kehamilan diantaranya nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil TM III. Salah satu upaya untuk mengurangi keluhan nyeri punggung adalah prenatal yoga. Yoga prenatal dapat melenturkan otot-otot di sekitar tulang belakang dan kelenturan, sehingga untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan tersebut dibutuhkan terapi non konvensional salah satunya prenatal yoga. Latihan yoga saat ini banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, karena kemungkinan efek samping obat pada janin dan ibu hamil sangat minim. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterlibatan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga untuk

meningkatkan kesehatan. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu menjalin hubungan, memberikan proposal dan menentukan jadwal kegiatan, kemudian, akan ada evaluasi proses dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sesi Tanya jawab. Penyuluhan kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008). Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018).

Selama kehamilan biasanya banyak sekali keluhan atau ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil. Salah satunya adalah nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester ketiga. Sehingga adapun upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung antara lain dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Rafika, 2018).

Ibu hamil perlu mengetahui senam yoga untuk kehamilan karena senam yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Namun di kelas ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja.

Prenatal yoga bermanfaat dapat melenturkan otot-otot di sekitar tulang belakang, sehingga untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan. Hal tersebut merupakan suatu tindakan yang disebut terapi non konvensional. Pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya meningkatkan, mencegah, menyembuhkan penyakit dan memulihkan kesehatan yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan dan efektifitas yang tinggi yang berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik, yang belum diterima dalam kedokteran konvensional (Geawanty et al., 2021). Latihan yoga saat ini banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, karena kemungkinan efek samping obat pada janin, ibu hamil tidak boleh mengkonsumsi obat-obatan tanpa instruksi dari dokter kandungan (Rong et al., 2020).

Yoga berasal dari bahasa Sansekerta yang artinya untuk memikul atau bergabung bersama. Definisi dan gerakan yoga ditemukan dalam kitab Yoga Sutra yang ditulis oleh Rsi Patanjali pada 3000 SM yang merupakan seorang guru besar dan fisioterapi India. Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Field, 2011). Faktor yang mempengaruhi



ibu hamil mengikuti kelas prenatal yoga adalah (minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga) antara lain adalah faktor dari dalam adalah kepercayaan diri, kepribadian, perasaan, persepsi dan faktor dari luar jenis kelamin, tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan (Nurbaiti, 2019). Sehingga tujuan dilakukan prenatal yoga adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan.

Prenatal yoga selama kehamilan, secara signifikan mampu memperbaiki lower pain, perasaan tidak nyaman dan stress, serta dapat meningkatkan kualitas hidup (Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP, 2012). Rakhsani melakukan penelitian di India untuk meneliti efek yoga terhadap kehamilan dengan resiko tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan secara signifikan bahwa lebih sedikit kehamilan yang diinduksi oleh hipertensi, preeklampsia, diabetes gestasional serta kasus intrauterine growth restriction (IUGR) pada kelompok yoga (Rakhsani A, Nagarathna R, Mashkar R, et al., 2012).

Kelas prenatal merupakan salah satu sarana yang tepat untuk belajar tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. (Leeds and Lanark, 2009, Nemours, 2009) Melalui kelas ibu hamil, penyuluhan dan pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara komprehensif, berkesinambungan, dan terencana. Hal tersebut bermanfaat untuk mengajarka senam yoga pada ibu hamil. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman ibu hamil trimester III di BPM Kota Bengkulu tentang manfaat dan teknik prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian ini dimulai dengan persiapan dan pendahuluan, di mana kami menyiapkan LCD dan laptop untuk presentasi materi mengenai manfaat prenatal yoga serta teknik-teknik yang relevan. Selain itu, kami menyediakan matras yang cukup untuk kegiatan praktik prenatal yoga. Sebelum memulai kegiatan, kami melakukan pertemuan awal dengan tiga bidan yang akan mendampingi kegiatan, untuk menyinkronkan pemahaman dan peran mereka dalam proses pengabdian.

Proses sosialisasi dan rekrutmen peserta menjadi langkah berikutnya, di mana kami menyampaikan informasi tentang kegiatan kepada ibu hamil di BPM Wilayah Kerja Kota Bengkulu, menjelaskan manfaat prenatal yoga, dan mengundang partisipasi. Kami membatasi jumlah peserta kegiatan prenatal yoga menjadi 20 ibu hamil agar dapat memberikan pendekatan yang lebih personal dan efektif.

Pelaksanaan kegiatan prenatal yoga dilakukan melalui sesi penyuluhan yang mencakup manfaat prenatal yoga, teknik-teknik dasar, dan perhatian khusus untuk ibu hamil trimester III. Kami juga menyelenggarakan sesi praktik prenatal yoga dengan bimbingan langsung dari instruktur kepada ibu hamil peserta. Selama kegiatan, ibu hamil diberikan kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman.

Setelah pelaksanaan, dilakukan evaluasi dan monitoring sepanjang kegiatan untuk mengukur pemahaman dan kepuasan ibu hamil terhadap materi yang disampaikan. Kami juga memonitor perubahan tingkat kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil setelah mengikuti sesi prenatal yoga.

Dalam proses ini, bidan turut terlibat dengan mendampingi setiap sesi untuk memberikan panduan medis dan memastikan keamanan ibu hamil selama praktik prenatal yoga. Di akhir kegiatan, dilakukan pertemuan evaluasi dengan bidan untuk mendiskusikan pengalaman dan identifikasi perbaikan yang dapat dilakukan di masa depan. Dengan metode ini, diharapkan kegiatan pengabdian dapat memberikan manfaat maksimal bagi ibu hamil di BPM Wilayah Kerja Kota Bengkulu serta memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman dan penerapan prenatal yoga dalam menjaga kesehatan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pengabdian ini, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga di BPM Wilayah Kerja Kota Bengkulu mengalami manfaat positif. Pada tahap-tahap trimester I, II, dan III kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan fisik yang signifikan, termasuk kenaikan berat badan dan pembesaran volume uterus seiring perkembangan janin di dalam rahim. Perubahan ini secara bertahap mengakibatkan perubahan postur tubuh, di mana pusat gravitasi bergeser ke depan.



Gambar 1. Suasana kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh tim

Selain itu, otot-otot punggung cenderung memendek ketika otot abdomen meregang, menyebabkan ketidakseimbangan pada otot di sekitar pelvis yang dapat berkontribusi pada timbulnya nyeri punggung bawah. Dalam konteks ini, latihan yoga yang teratur, khususnya prenatal yoga, terbukti efektif dalam memberikan sejumlah manfaat bagi ibu hamil.



Gambar 2. Kegiatan prenatal yoga

Penerapan latihan prenatal yoga mampu memperbaiki postur tubuh, memberikan relaksasi, mengurangi ketegangan pada otot, meningkatkan kekuatan otot, mencegah terjadinya low back pain, dan mengurangi nyeri punggung. Latihan ini dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil, dengan mempertimbangkan perubahan fisik yang mereka alami. Instruktur prenatal yoga dapat memberikan panduan yang tepat, termasuk penyesuaian postur dan gerakan yang aman bagi ibu hamil.



Gambar 3. Peserta langsung praktek

Penting untuk dicatat bahwa partisipasi bidan dalam kegiatan ini juga berkontribusi pada keberhasilan program. Dengan dukungan medis dan pemahaman mendalam tentang anatomi dan fisiologi kehamilan, bidan dapat memberikan arahan yang lebih spesifik dan memastikan keselamatan ibu hamil selama sesi prenatal yoga.

Dengan demikian, kegiatan ini menggarisbawahi pentingnya penerapan prenatal yoga sebagai salah satu metode yang dapat membantu ibu hamil mengatasi perubahan fisik dan nyeri punggung yang seringkali terjadi selama kehamilan. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan ibu hamil di BPM Wilayah Kerja Kota Bengkulu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penyuluhan mengenai 'Prenatal Yoga' berjalan lancar, dengan peserta yang sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Antusiasme ini terlihat jelas melalui partisipasi aktif ibu-ibu hamil dalam sesi tanya jawab dan praktik pelaksanaan Yoga. Selama sesi penyuluhan, peserta menunjukkan keterlibatan yang tertib dan penuh perhatian saat mendengarkan serta menyimak materi yang disampaikan. Dengan adanya keterlibatan ini, diharapkan kegiatan penyuluhan Prenatal Yoga dapat efektif menurunkan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Saran

Saran untuk kegiatan penyuluhan selanjutnya adalah meningkatkan interaktivitas peserta lebih lanjut dengan memanfaatkan metode diskusi kelompok atau simulasi praktik yang lebih intensif. Selain itu, penting untuk terus memperkuat pemahaman peserta terkait manfaat Prenatal Yoga dalam meredakan nyeri punggung dan meningkatkan kesejahteraan selama kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami pelaksana pengabdian terima kasih kami untuk STIKes Sapta Bakti yang telah mendanai dan mempercayai kami untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan ini. Praktik Bidan mandiri, ibu-ibu hamil TM III.

DAFTAR PUSTAKA

- Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. 2012. Yoga during pregnancy: a review. *American Journal of Perinatology*. 29(6):459–64.
- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.09.007>
- Geawanty, R. A., Rohaya, & Novita, N. (2021). the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1.183>
- Herlinda, . . H., Nilawati, I. ., Sari, N. L. ., Zainal, E. ., & Parwito, P. (2023). Mentoring Kader Terhadap Pencegahan Stunting Di Desa Sari Mulyo Kecamatan Sukaraja . *Jurnal Pengabdian*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.58222/jp.v2i1.145>
- Nurbaiti. (2019). Edukasi Kesehatan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 206. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.60>
- Rafika. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Rahmarianti, G., & Parwito , P. . (2023). Sosialisasi Pencegahan Stunting Di Desa Tanggo Raso Kecamatan Pino Raya Kabupaten Bengkulu Selatan . *JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.58222/jupengkes.v1i2.168>
- Rakhshani A, Nagarathna R, Mhaskar R, Mhaskar A, Thomas A, Gunasheela S. 2012. The Effects of Yoga in Prevention of Pregnancy Complications in High-risk Pregnancies: A Randomized Controlled Trial. *Preventive Medicine*. 55(4):333–40
- Rong, L., Dai, L. J., & Ouyang, Y. Q. (2020). The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(March), 101157. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101157>
- Suananda, Y. (2018). Prenatal dan Postnatal Yoga. *Kompas*