

## PEMANFAATAN PRENATAL GENTLE YOGA UNTUK PENGURANGAN NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB Bd. RASIYAH, S.ST

Rasiyah<sup>1</sup>, Greta Taulin Insania<sup>2</sup>, Tanti Damayanti<sup>2</sup> Yashinta Kumala Dewi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>TPMB Bd. Rasiyah, S.ST <sup>2</sup>Universitas Dr. Soebandi

[yashintakd19@gmail.com](mailto:yashintakd19@gmail.com)

The Utilization of Prenatal Gentle Yoga to Reduce the Pain in Pregnant Women in the III Trimester at PMB Bd. Rasiyah, S.ST

**Abstract:** *Pregnant women really dream of a healthy pregnancy. To be able to have a healthy pregnancy, pregnant women can do pregnancy exercises. An old method that is still used in pregnancy services today is pregnancy exercise, where pregnancy exercise is also a method of relaxation and exercise for pregnant women which is a permanent program in antenatal care, aimed at making pregnant women mentally and physically ready to face the birthing process. The aim of implementing this community service is to increase interaction and various experiences between participants and between pregnant women and health workers/midwives and increase understanding, attitudes and behavior of pregnant women about prenatal yoga. In this activity, the method of delivering material is through lectures with power point slides, as well as question and answer session and prenatal yoga practice. This has proven effective in providing clear information and building interaction between facilitators and participants. This combination of methods helps participants understand the material presented well and practice it well too. The targets for this community service activity are pregnant women in the third trimester. Furthermore, at the implementation stage before implementing prenatal yoga, the community service team provided a little counseling regarding the benefits of pregnancy yoga. After the activity is completed, an evaluation is carried out on the participants whether the objectives of implementing this community service activity have been achieved*

**Keywords:** *Yoga, Back pain*

**Abstrak:** *Kehamilan yang sehat sangat diidam-idamkan oleh ibu hamil, untuk dapat menjalani kehamilan yang sehat, ibu hamil bisa melakukan senam hamil. Sebuah metode lama yang sampai sekarang masih digunakan dalam pelayanan kehamilan adalah senam hamil, dimana senam hamil juga merupakan metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil yang menjadi program tetap pada pelayanan antenatal, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah, meningkatkan interaksi dan berbagai pengalaman antar peserta dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan dan meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang prenatal yoga Dalam kegiatan ini, metode penyampaian materi melalui ceramah dengan slide power point, serta sesi tanya jawab dan praktek prenatal yoga. Hal ini telah terbukti efektif dalam memberikan informasi yang jelas dan membangun interaksi antara fasilitator dan peserta. Kombinasi metode ini membantu peserta memahami dengan baik materi yang disampaikan dan mempraktikkannya dengan baik pula. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ibu hamil di trimester III. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan sebelum melaksanakan prenatal yoga, tim pengabdian masyarakat memberikan sedikit penyuluhan terkait manfaat yoga hamil. Setelah kegiatan selesai dilakukan evaluasi pada para peserta apakah tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tercapai*

**Kata kunci:** *Yoga, Nyeri pinggang.*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya. Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang memengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya serta ekonomi. Setiap faktor saling memengaruhi karena saling terkait satu sama lain dan dapat merupakan suatu hubungan sebab akibat (Lusiana Gultom & Julietta Hutabarat, n.d.)

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Rafika, 2018)

Ada beberapa cara tindakan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Rafika, 2018)

Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah 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 (PRATIGNYO, 2014)

Berlatih yoga selama masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil menjadi rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan. Yoga selama kehamilan dapat menciptakan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Yoga aman dilakukan dalam kehamilan dan merupakan cara sederhana serta mudah untuk mempersiapkan persalinan.

Teori tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hamil & Ketidaknyamanan, 2018) menyatakan senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur. Selain memberikan manfaat dalam mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil, yoga juga dapat mengurangi ketidaknyamanan psikologis. Telah banyak studi yang menjelaskan bahwa yoga memiliki

keuntungan secara fisik dan psikologis untuk ibu hamil. Diantaranya yoga dapat mengurangi gangguan psikologis selama masa kehamilan, mengurangi depresi postpartum, mengurangi stress, kecemasan karena yoga secara alami dapat menurunkan respon stress berupa menurunnya detak jantung, menurunkan tekanan darah dan memudahkan pernafasan (Winarni & Nuryanti, 2020)

## **METODE PENGABMAS**

Jenis Penelitian ini menggunakan desain Pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Dimana *one group pretest-posttes design* merupakan pengukuran variabel tergantung dari satu kelompok subyek (pre-test), subyek diberi perlakuan untuk jangka waktu tertentu (exposure) dan dilakukan pengukuran kedua (post-test) terhadap variabel bebas, serta hasil pengukuran pre-test dibandingkan dengan hasil pengukuran post-test (Rinaldi and Mujianto, 2017). Pengabdian masyarakat ini di lakukan di TPMB Bd. Rasiyah, S.ST dengan sasaran seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang dengan jumlah sasaran 6 ibu hamil. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan kepada seluruh responden dengan metode diskusi tanya jawab tentang manfaat yoga untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Setelah di lakukan edukasi ibu

hamil di instruksikan untuk melaksanakan yoga bersama, sehingga mampu mengurangi ketidaknyamanan nyeri pinggang selama kehamilan di trimester III.

## **HASIL PENGABMAS**

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan *prenatal gentle yoga* pada ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan nyeri pinggang di TPMB Bd Rasiyah, S.ST serta edukasi kesehatan tentang ketidaknyaman yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III. Respon yang dihasilkan oleh responden cukup antusias dapat dipahami oleh ibu hamil terkait penjabaran yang diberikan. Hal ini dibuktikan dengan adanya tanya jawab dari responden yang mendapat *feedback* positif. Setelah itu, telah dilakukan kegiatan pelatihan *prenatal gentle yoga* pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil secara bersama-sama dengan dipandu oleh intruktur yoga yang berpengalaman.



**Gambar 1.**



**Gambar 2.**

Berdasarkan hasil observasi terhadap 6 responden yang telah diberikan pelatihan Prenatal gentle yoga di dapatkan hasil bisa menurunkan nyeri pinggang yang dirasakan oleh ibu hamil. Hasil ini sesuai dengan konsep teoritis dan hasil penelitian dapat didefinisikan bahwa terdapat pengaruh Prenatal gentle yoga dapat mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum nyeri pinggang saat kehamilan disebabkan terjadinya perubahan struktur anatomis, hormonal dan stres. Latihan yoga juga dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorphin dimana dapat memberikan kenyamanan dan relaksasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan daya ingat, meningkatkan pernafasan, kemampuan seksual serta dapat menurunkan tekanan darah (Dewi et al., 2024)

Menurut (Ariyanti, 2020) Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat.

Menurut (Mustofa, 2023) Prenatal Gentle Yoga yang dilakukan teratur pada kelompok intervensi membantu menurunkan nyeri pinggang yang dirasakan oleh ibu dapat membuat otot menjadi elastis, dapat melatih mengatur kontaksi dan relaksasi serta memperkuat otot-otot ibu. Tetapi jika tidak dilakukan secara teratur, maka efek atau manfaat tidak dapat dirasakan oleh ibu dengan maksimal karena efek atau manfaat

dapat dirasakan jika dilakukan secara rutin dan teratur.

Berdasarkan hasil observasi terhadap 6 responden yang telah diberikan pelatihan Prenatal gentle yoga di dapatkan hasil bisa menurunkan nyeri pinggang yang dirasakan oleh ibu hamil.

Hasil ini sesuai dengan konsep teoritis dan hasil penelitian dapat didefinisikan bahwa terdapat pengaruh Prenatal gentle yoga dapat mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III.

## PENUTUP

Prenatal gentle yoga terbukti efektif mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil, intensitas nyeri pinggang berkurang setelah dilakukan Prenatal gentle yoga. Dan disarankan bagi institusi pelayanan kesehatan untuk memasukkan prenatal gentle yoga ke dalam komponen antenatal care sebagai salah satu intervensi terhadap masalah nyeri Pinggang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, T. (2020). *Prenatal Gentle Yoga Couple*. 3(1), 1–10.
- Dewi, A. A. S., Yuniati, M. G., & Adnyani, N. W. S. (2024). Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi *Lavandula angustifolia* Untuk Nyeri Punggung pada Kehamilan: Combination of Prenatal Yoga and *Lavandula angustifolia* Aromatherapy for Back Pain in Pregnancy. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 7(1), 1–7.
- Hamil, S., & Ketidaknyamanan, D. A. N. (2018). *pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X*

*PREGNANCY EXERCISE AND PREGNANCY DISCOMFORT IN THE THIRD* *Jurnal Bidan* <sup>3</sup>*OLGZLIH -RXUQDO* <sup>1</sup> *Volume 5 No . 01 , Jan 2018 pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X PENDAHULUAN*. 5(01), 33–39.

- Lusiana Gultom, S. S. T. M. K., & Julietta Hutabarat, S. P. M. K. (n.d.). *ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN*. Zifatama Jawa.
- Mustofa, L. A. (2023). Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Faletehan Health Journal*, 10(03), 245–252. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.600>
- PRATIGNYO, T. I. A. (2014). *YOGA IBU HAMIL*. Puspa Swara.
- Rafika, R. (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>
- Winarni, L. M., & Nuryanti. (2020). Implementasi Senam Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Saat Hamil di Tangerang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 312–318.
- Rompré, A., Servais, P., Baudart, J., De-Roubin, M. R., & Laurent, P. (2002). Detection and enumeration of coliforms in drinking water: Current methods and emerging approaches. *Journal of Microbiological Methods*, 49(1), 31–54. [https://doi.org/10.1016/S0167-7012\(01\)00351-7](https://doi.org/10.1016/S0167-7012(01)00351-7)
- Milwati, S., Hadi, S., & Utami, N. W. (2015). Penerapan Promosi Kesehatan Metode Demonstrasi dan Keterampilan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) bagi Ibu-Ibu PKK di Kota Malang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 142–147.

- O'connor CT, Soepanto A. (1999). Kunci Bergambar untuk Anopheles Betina dari Indonesia. Ditjen P2M & PL Depkes. Jakarta.
- Baroji dan Federick. (1997). Fauna Anopheles di Daerah Endemis Malaria Kabupaten Jepara, Jawa Tengah. *Bull. Penelit. Kesehatan*. 20(3): h: 34-42