
EDUKASI DAN PEMBERIAN YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI PINGGANG DAN MELATIH PERNAPASAN AKIBAT PERUBAHAN POSTUR PADA IBU HAMIL DI POSYANDU PANCA MARGA GUMPANG

Dhira Rahma Fadila[✉], Adinda Afifah Saharudin, Khusnul Safitri, Arif Pristianto, Suryo Saputra Perdana

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email: umsdhira@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.46880/methabdi.Vol4No2.pp130-136>

ABSTRACT

Background: Pregnancy causes physiological and psychological changes in mothers, including back pain. Yoga can help improve physical and mental fitness through relaxed breathing techniques. Objective: Increase pregnant women's understanding of yoga to reduce low back pain and train breathing. Methods: health education and yoga on breathing exercises to relieve low back pain in the community of pregnant women and evaluate knowledge using questionnaires before and after education. Results: The activity was attended by 16 pregnant women in the 2nd and 3rd trimester at Posyandu Panca Marga Gumpang. Conclusion: Education about low back pain and breathing exercises is expected to increase the knowledge of pregnant women and support labor preparation.

Keyword: Low Back Pain, Breathing, Yoga, Physiotherapy, Pregnant Women.

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu, termasuk nyeri punggung. Yoga dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik dan mental melalui teknik pernapasan yang rileks. Tujuan: Meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang yoga untuk mengurangi nyeri pinggang dan melatih pernapasan. Metode: Edukasi kesehatan dan yoga tentang melatih pernapasan dan untuk menurunkan tingkat nyeri pinggang pada komunitas ibu hamil serta evaluasi pengetahuan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Hasil: Kegiatan diikuti 16 ibu hamil trimester ke-2 dan ke-3 di Posyandu Panca Marga Gumpang. Kesimpulan: Edukasi tentang nyeri pinggang dan latihan pernapasan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan mendukung persiapan persalinan.

Kata Kunci: Nyeri Pinggang, Pernapasan, Yoga, Fisioterapi, Ibu Hamil.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah periode di mana ibu mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Perubahan fisik meliputi gejala seperti mual, insomnia, sesak nafas, nyeri punggung, dan sering buang air kecil, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Selain itu, aspek psikologis juga penting, termasuk kesiapan orang tua, kecemasan terhadap keselamatan diri dan anak, serta rasa takut akan nyeri dan kehilangan kendali saat persalinan (Mardiyana et al., 2023). Rasa kurang nyaman pada fisik ibu biasanya meningkat selama trimester kedua karena

terjadinya peningkatan berat badan janin yang menyebabkan postur pinggang belakang akan lebih hiperlordosis, sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri pinggang, selain itu ibu hamil juga akan merasakan sesak napas karena kondisi perut yang semakin membesar (Rahayu et al., 2022). Hal ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi tubuh serta perubahan postur (Mayasari et al., 2023). Selain pergeseran pusat gravitasi dan perubahan bentuk tubuh, fluktuasi kadar hormon selama kehamilan dapat menyebabkan masalah pada sistem muskuloskeletal serta mengganggu stabilitas tulang belakang dan sendi sakroiliaka.

Hormon relaxin yang diproduksi oleh plasenta berfungsi untuk melonggarkan ligamen panggul dan ligamen penyangga tulang belakang, yang pada gilirannya dapat menyebabkan nyeri punggung bawah (Xue et al., 2021).

Penelitian mengenai nyeri punggung bawah selama kehamilan dilakukan di seluruh Indonesia, dengan prevalensi yang dilaporkan berkisar antara 54,2% hingga 76,7% pada wanita hamil berusia 14 hingga 41 minggu. Nyeri yang dialami bervariasi dari sedang hingga berat, diukur menggunakan Visual Analogue Scale (VAS) atau Numeric Pain Rating Scale (NPRS) (Anggasari, 2021; Khafidhoh, 2016; Made et al., 2020; Riansih et al., 2022). Permasalahan yang sering dialami oleh ibu hamil untuk kehamilan trimester II biasanya terjadi nyeri pada punggung, kaki terasa pegal, mudah merasa lelah, dan ada juga yang masih sering merasa mual. Untuk permasalahan pada kehamilan Trimester III yaitu nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri perut, susah untuk menentukan posisi tidur, merasakan kram pada kaki jika dipakai untuk berdiri atau berjalan untuk waktu yang lama, sering kesemutan pada kaki (Fatmarizka et al., 2021). Dalam jangka panjang, dampaknya tidak hanya akan dirasakan pada struktur anatomi dan fungsi fisiologis, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hidup, baik secara pribadi maupun dalam interaksi sosial dengan masyarakat dan keluarga (Amalia, 2020).

Ibu hamil sebaiknya memilih aktivitas fisik yang tepat, karena tidak hanya berdampak pada perkembangan janin, tetapi juga kesehatan dan kesejahteraannya. Saat memilih aktivitas fisik, perlu mempertimbangkan kondisi kesehatan seseorang, masa kehamilan dan jenis aktivitas yang aman dan bermanfaat (Fatmarizka et al., 2023). Yoga prenatal semakin dikenal sebagai cara yang efektif bagi ibu hamil untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran mereka menghadapi persalinan yang sehat. Edukasi menjadi salah satu cara penting agar peserta dapat memahami konsep dan manfaat yoga prenatal. Peserta yang memiliki pemahaman yang baik tentang yoga prenatal cenderung menunjukkan sikap positif dan lebih termotivasi untuk berlatih (Arlym et al., 2024). Salah satu perhatian utama

dalam prenatal yoga adalah meningkatkan posisi janin dalam rahim. Melalui kombinasi gerakan lembut, pernapasan yang terfokus, dan teknik meditasi, yoga prenatal membantu menyesuaikan penempatan janin. Gerakan yang dirancang untuk membuka panggul dan merenggangkan otot-otot disekitarnya dapat menciptakan ruang yang cukup bagi janin untuk mencapai posisi ideal. Di samping itu, latihan pernapasan yang diajarkan juga dapat menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan dalam tubuh, yang berpengaruh pada posisi janin. Penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat secara signifikan memperbaiki penempatan janin, memperkuat otot panggul, serta mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan (Suarni et al., 2023).

TUJUAN & MANFAAT

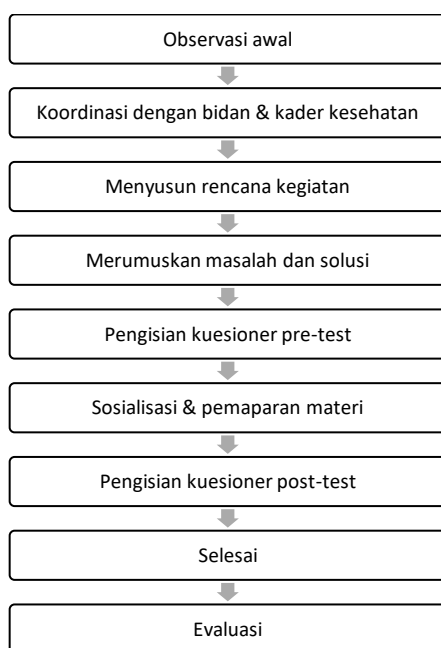
Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi tentang penanganan nyeri punggung bawah akibat faktor risiko kehamilan kepada ibu hamil di Posyandu Panca Marga Gumpang, serta meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka mengenai masalah kesehatan selama masa kehamilan. Dalam program ini, ibu hamil akan diajarkan tentang postur tubuh yang baik untuk mengurangi ketegangan dan nyeri punggung, serta dampak perubahan postur terhadap nyeri punggung bawah dan pernapasan. Selain itu, pengenalan manfaat prenatal yoga diharapkan dapat membantu ibu hamil menurunkan nyeri dan melatih pernapasan menjelang persalinan. Manfaat kegiatan ini sangat signifikan, karena dapat berfungsi sebagai referensi untuk memahami perubahan postur dan dampaknya terhadap nyeri pinggang serta sesak napas. Dengan informasi yang tepat, ibu hamil dapat meminimalisir risiko keluhan tersebut, mendukung kesehatan fisik dan mental mereka. Secara keseluruhan, kegiatan ini diharapkan memberikan dampak positif bagi kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil.

Dari hasil observasi yang telah didapatkan pada studi pendahuluan di Posyandu Panca Marga Gumpang kecamatan Kartasura sebanyak 14 dari 16 responden ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung bawah dengan usia kehamilan 16 minggu sampai 38 minggu. Ibu hamil dengan

rentang usia 20 sampai 35 tahun. Nyeri punggung bawah semakin dirasakan ibu hamil ketika memasuki usia kehamilan 28 minggu dan menjelang persalinan. Berdasarkan penjelasan diatas, maka penulis akan melakukan penyuluhan tentang “Edukasi Dan Pemberian Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Dan Melatih Pernapasan Akibat Perubahan Postur Pada Ibu Hamil Di Posyandu Panca Marga Gumpang”

METODE

Kerangka Kerja Pengabdian



Bagan 1. Alur kegiatan

Berdasarkan survei di Kelurahan Gumpang, ibu hamil di Posyandu Panca Marga membutuhkan latihan untuk mengurangi nyeri pinggang akibat kehamilan. Oleh karena itu, kegiatan fisioterapi komunitas ini dilaksanakan untuk 16 ibu hamil berusia rata-rata di atas 23 tahun yang berada di trimester kedua dan ketiga. Metode yang digunakan mencakup edukasi kesehatan dan yoga, fokus pada latihan pernapasan dan pengurangan nyeri pinggang. Kegiatan dimulai dengan pengisian kuesioner yang berkaitan dengan prenatal yoga, dilanjutkan dengan penjelasan manfaat yoga menggunakan poster dan leaflet. Pertemuan selanjutnya mencakup demonstrasi gerakan yoga selama 30 menit, dipimpin oleh instruktur. Di akhir kegiatan,

peserta diminta mengisi kuesioner untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan. Kegiatan dilaksanakan pada 20 November 2023, setelah koordinasi dengan bidan desa dan kader kesehatan untuk pendataan peserta. Bahan yang diperlukan termasuk ruangan nyaman, matras yoga, sound system, dan materi edukasi.

Tempat Pelaksanaan

Berikut merupakan lokasi pelaksanaan berdasarkan *google maps* yang Jl. Paloma Citra II No.2, Dusun I, Gumpang, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah



Gambar 1. Jl. Paloma Citra II No.2, Dusun I, Gumpang, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah

Pelaksanaan

Pada kegiatan penyuluhan guna untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya melakukan prenatal yoga dalam mengatasi nyeri pinggang pada ibu hamil dengan cara melakukan penyuluhan, media yang di gunakan yaitu poster dan *leaflet* saat penyampaian materi, lalu dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum memulai sesi *prenatal* yoga dan diakhiri dengan sesi tanya jawab kepada peserta Posyandu Panca Marga Gumpang.

Pada Gambar 2 dan 3 merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan di Posyandu Panca Marga Gumpang. Serta berikut poster dan *leaflet* yang di gunakan dalam pelaksanaan penyuluhan (Gambar 4 & 5).



Gambar 2. Penyampaian materi



Gambar 3. Sesi Prenatal Yoga



Gambar 5. Leaflet



HASIL & PEMBAHASAN

Pelaksanaan edukasi penanganan nyeri punggung bawah akibat perubahan postur pada responden Ibu Hamil Desa Gumpang berjumlah 16 orang dengan usia kehamilan trimester 2 hingga trimester 3. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 3 hari dimana hari pertama dilakukan observasi dan pemberian kuisisioner terkait prenatal yoga, hari kedua dilakukan pelaksanaan kegiatan, dan hari terakhir dilakukan evaluasi kegiatan. Dari kegiatan komunitas yang dilakukan dengan observasi dan pemberian kuisisioner yang terdiri dari beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah dan pernapasan didapatkan hasil pada tabel 1 berikut ini :

Tabel 1. Hasil dari Pretest dan Posttest

No.	Pertanyaan	Pre Post	
		Benar	Benar
1.	Yoga hamil adalah kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan pernapasan, posisi, meditasi, dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan.	15	16
2.	Yoga hamil memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil.	15	16
3.	Yoga hamil dilakukan untuk mengurangi nyeri dan	15	16



Gambar 4. Poster

No.	Pertanyaan	Pre	Post
		Benar	Benar
4.	mempermudah ibu selama proses persalinan. Yoga hamil dilakukan untuk menguasai teknik pernapasan dengan baik.	15	16
5.	Yoga hamil dapat membantu mengurangi kecemasan ibu saat proses melahirkan.	15	15
6.	Yoga hamil tidak boleh dilakukan oleh wanita hamil yang menderita anemia, dan dalam kondisi flek/pendarahan.	12	14
7.	Yoga hamil dapat dilakukan pada saat usia kehamilan TM 1, 2, 3	11	16
8.	Gerakan pose kucing dapat membantu mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil	12	16
9.	Mudah sesak nafas, mudah lelah, dan sulit tidur adalah ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada ibu hamil	14	16
10.	Apakah ibu merasa lebih nyaman dan rileks setelah melakukan yoga	12	16
Total		136	157

Kemudian pelaksanaan pretest kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta terkait prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah dan pernapasan dengan pemberian kuesioner serta pemeriksaan tekanan darah.

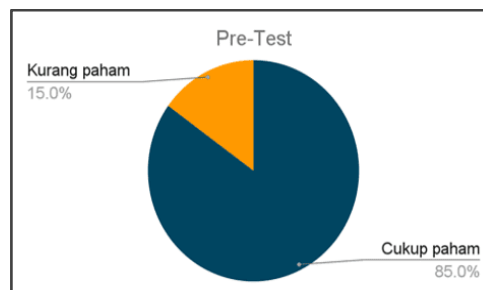


Diagram 1. Hasil Pre-Test

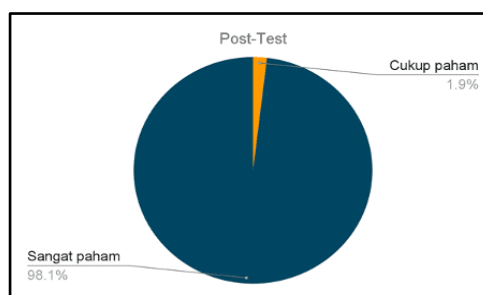


Diagram 2. Hasil Post-Test

Berdasarkan diagram 1 dan 2 hasil pengetahuan prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah dan pernapasan pada anggota komunitas didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan dengan total 136 (85%) dengan pengetahuan cukup paham dan 24 dengan pengetahuan kurang paham (15%). Dapat disimpulkan bahwa mayoritas anggota komunitas memiliki pengetahuan dalam kategori kurang sedang. Setelah dilakukan penyuluhan dengan media leaflet, poster, dan praktik gerakan yoga-prenatal yoga didapatkan hasil dengan total 157 (98%) yaitu sangat paham serta 3 (1,87%) cukup paham, sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada mayoritas anggota komunitas tentang pengetahuan prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah dan latihan pernapasan.

Kegiatan diawali dengan perkenalan anggota komunitas bersama ibu hamil yang dipimpin oleh Ibu Partini, S.Keb selaku penanggung jawab Posyandu Panca Marga beserta Ibu Maria selaku Ibu Lurah Desa Gumpang.

Setelah dilakukan *pre-test* dilanjutkan dengan penyampaian materi terkait perubahan postur pada kehamilan dan hubungannya dengan nyeri punggung bawah dan pernapasan dengan media leaflet dan poster, kemudian dilanjutkan dengan pemberian praktek bentuk gerakan yoga – prenatal yoga yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan melatih pernapasan meliputi *Warrior Pose, Garland Pose, Butterfly Pose, Cat & Cow Pose, Easy Pose*. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Setelah selesai sesi diskusi dan tanya jawab diberikan *post-test* dengan kuesioner yang sama pada saat *pre-test*, ini dilakukan untuk mengukur seberapa banyak informasi yang didapatkan peserta dan sebagai alat ukur keberhasilan kegiatan penyuluhan. Selanjutnya evaluasi dilakukan dengan menggunakan media sosial untuk melakukan *follow up* kepada responden ibu hamil terkait praktik yoga prenatal rutin yang dilakukan di rumah secara mandiri. Secara keseluruhan responden ibu hamil merasakan kenyamanan selama kehamilan setelah

mempraktikkan yoga prenatal secara rutin di rumah.

Dengan demikian, melalui gabungan gerakan tubuh, pernapasan, dan meditasi, yoga prenatal tidak hanya mendukung kesehatan fisik dan mental ibu hamil selama kehamilan, tetapi juga membantu memperbaiki posisi janin untuk memastikan proses kelahiran yang lebih lancar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan komunitas, dapat disimpulkan bahwa edukasi mengenai prenatal yoga efektif dalam mengatasi nyeri punggung bawah dan sesak napas yang dialami ibu hamil akibat perubahan postur. Melalui latihan fisik prenatal yoga, ibu hamil tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis tetapi juga dapat mengaplikasikannya secara langsung, berkat media penyampaian yang tepat seperti leaflet dan poster. Peningkatan pengetahuan terlihat dari hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa jumlah peserta yang memahami dampak perubahan postur dan manfaat prenatal yoga meningkat secara signifikan. Diharapkan, melalui kegiatan ini, semua ibu hamil dapat merasakan manfaat positif dan terdorong untuk lebih aktif melakukan aktivitas fisik. Ini akan membantu mengurangi risiko nyeri punggung bawah dan sesak napas selama kehamilan. Dengan demikian, penerapan prenatal yoga yang telah diajarkan menjadi langkah penting untuk mendukung kenyamanan selama masa kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim fisioterapi komunitas mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendukung kegiatan ini, Bidan Desa Gumpang, Posyandu Pancamarga, Gumpang, Kader-kader kesehatan Desa Gumpang, yang banyak membantu kegiatan fisioterapi komunitas ini, serta para ibu hamil yang bersedia menjadi partisipan dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, N. (2020). *Amalia, N. (2020). Pengaruh Stability Ball Exercise Terhadap Aktivitas Fungsional Pada Ibu Hamil Dengan Kondisi Nyeri Pinggang Di Puskesmas Kota Makassar.*

http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/14716/2/R024201034_skripsi_08-03-2022_Bab%201-2.pdf

Anggasari, Y. (2021). PENGARUH ANTARA KETERATURAN PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 6(1), 34–38.

<https://doi.org/10.31764/MJ.V6I1.1408>

Arlym, L. T., Nursasmita, R., & Lomrah, S. (2024). Edukasi Latihan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan dan Optimalisasi Posisi Janin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 332–337.

<https://doi.org/10.36565/JAK.V6I2.792>

Fatmarizka, T., Putri, A., Jannah, N. I., Shafana, K. N., Kirana, N. F., Yunardi, D. P., & Pristianto, A. (2023). Edukasi Aktifitas Fisik Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Gonila Dengan Media Power Point. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 17–23.

<https://doi.org/10.30640/ABDIMAS45.V2I2.1625>

Fatmarizka, T., Ramadanty, R. S., & Khasanah, D. A. (2021). Pregnancy-Related Low Back Pain and The Quality of Life among Pregnant Women : A Narrative Literature Review. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 4(3), 108–116.

<https://doi.org/10.14710/JPHTCR.V4I3.10795>

Khafidhoh, M. (2016). *Hubungan Nyeri Pinggang dengan Tingkat Kemampuan Aktivitas Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Ciputat.*

<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/33422>

Made, N., Purnamayanti, D., Ayu, G., & Utarini, E. (2020). Intensitas Nyeri Pinggang Dan Pinggul Pada Ibu Hamil Yang Melaksanakan Yoga Prenatal Di Kota Denpasar. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(2), 69–74.

<https://doi.org/10.32807/JMU.V2I2.90>

Mardiyana, N. E., Im, A. ', Nadhiroh, M., & Puspita, I. M. (2023). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305–312.

<https://doi.org/10.47679/IB.2023407>

- Mayasari, S. I., Indah, S., Stikes, M., & Malang, W. H. (2023). PAIN REDUCE DENGAN LATIHAN GYM BALL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Media Husada Journal of Midwifery Science*, 1(1).
<https://doi.org/10.33475/MHJMS.V1I1.1>
- Rahayu, B., Merta Kusuma, R., Ardiana Sari, A., & Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, U. (2022). Optimalisasi Gerakan Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan pada Kehamilan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Formosa*, 1(1), 53–62.
<https://doi.org/10.55927/JPMF.V1I1.343>
- Riansih, C., Studi Diploma Kebidanan, P., & Permata Indonesia Yogyakarta, P. (2022). Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Depok II. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(1).
<https://doi.org/10.59737/JPI.V13I1.41>
- Suarni, S., Asmara, K., Hutahaeon, H., & Sofiyanti, I. (2023). Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Awal. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 97–104.
<https://doi.org/10.1016/J.MIDW.2018.10.005>
- Xue, X., Chen, Y., Mao, X., Tu, H., Yang, X., Deng, Z., & Li, N. (2021). Effect of kinesio taping on low back pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1).
<https://doi.org/10.1186/S12884-021-04197-3>