

**EDUKASI PELAKSANAAN SENAM YOGA DALAM PENURUNAN  
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III**  
*Education in The Implementation of Yoga Exercises in Reducing Back  
Pain In The Third Trimester of Pregnant Women*

**Ika Nur Saputri<sup>1\*</sup>, Irma Nurianti<sup>2</sup>, Raisha Octavariny<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [ikanursaputri@gmail.com](mailto:ikanursaputri@gmail.com)

DOI. 10.35451/jpk.v3i1.1738

**Abstrak**

*Nyeri punggung merupakan gangguan yang terjadi pada kehamilan dan diberbagai daerah di Indonesia 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Ibu dengan nyeri punggung selama kehamilan mempunyai resiko lebih tinggi untuk mengalami durasi persalinan yang lebih lama dan operasi sesar darurat. Nyeri punggung timbul karena berubahnya fisik dan hormon seiring pertambahan umur kehamilan, uterus semakin besar dan fleksibilitas otot punggung menurun. Tindakan yang dilakukan dalam menurunkan nyeri punggung adalah prenatal yoga, yang bertujuan dalam agar ibu hamil mampu menata postur dan menekan nyeri punggung. PkM ini bertujuan agar peserta PkM mampu menekan rasa nyeri punggung ibu hamil. Kegiatan PkM dilaksanakan pada 31 Maret 2023 di PMB Nining Lubuk Pakam dengan peserta PkM adalah ibu hamil dengan Low Back Pain sebanyak 10 responden. Metode pelaksanaan PkM yaitu metode ceramah dan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan di PMB Nining Lubuk Pakam. Edukasi Kelas prenatal yoga ini dilaksanakan melalui demonstrasi, ceramah, dan tanya jawab. Senam Prenatal yoga mampu menekan nyeri punggung bawah ibu hamil di PMB Nining. Sebaiknya ibu hamil memilih prenatal yoga dalam menekan nyeri punggung terkhusus dalam menghadapi persalinan dengan intensitas sekali per minggu. Sebanyak 90% ibu hamil merasa puas setelah berpartisipasi dalam kelas prenatal yoga dan ada 80% ibu yang merasa nyeri punggungnya berkurang. Kesimpulannya adalah prenatal yoga dapat menjadi suatu alternatif yang dipilih dalam menekan nyeri punggung ibu hamil.*

**Kata kunci:** *Senam Yoga; Nyeri Punggung; Ibu Hamil Trimester III*

**Abstract**

*Back pain is a disorder that occurs during pregnancy and in various regions in Indonesia 60-80% of pregnant women experience back pain. Mothers with back pain during pregnancy have a higher risk of experiencing a longer duration of labor and emergency caesarean section. Back pain arises due to physical and hormonal changes as the gestational age increases, the uterus gets bigger and the flexibility of the back muscles decreases. The action taken to reduce back pain is prenatal yoga, which aims to make pregnant women able to adjust their posture and reduce back pain. This PkM aims to make PkM participants able to reduce the back pain of pregnant women. PkM activities were held on March 31, 2023 at PMB Nining Lubuk Pakam with PkM participants being pregnant women with Low Back Pain as many as 10 respondents. The PkM implementation method is the lecture and demonstration method. This activity was carried out at PMB Nining Lubuk Pakam. Education This prenatal yoga class is carried out through demonstrations, lectures, and questions and answers. Prenatal yoga*

*exercises can reduce lower back pain in pregnant women at PMB Nining. Pregnant women should choose prenatal yoga to suppress back pain, especially in the face of labor with an intensity of once per week. As many as 90% of pregnant women feel satisfied after participating in prenatal yoga classes and there are 80% of mothers who feel their back pain has reduced. The conclusion is that prenatal yoga can be an alternative to choose in suppressing back pain in pregnant women.*

**Keywords:** *Yoga Exercise; Back Pain; Third Trimester Pregnant Women*

## 1. Pendahuluan

Nyeri punggung umum terjadi pada keadaan hamil dimana kejadian tersebut dilaporkan berkisar 50% di Inggris dan sekitar 70% di Australia. Mantle menyatakan bahwa 16% wanita mengeluhkan rasa nyeri punggung dahsyat (Lichayati dan Kartikasari, 2013). Hasil penelitian epidemiologi yang dibuktikan oleh Yosefa, Febriana *et al* (2014), menyatakan bahwa nyeri punggung saat kehamilan berada pada puncaknya pada saat minggu ke-24 hingga minggu ke-28, tepat sebelum abdomen berada pada titik maksimalnya. Kondisi Nyeri punggung semakin parah apabila terjadi backache atau "nyeri punggung yang lama". Nyeri punggung saat hamil biasanya bervariasi yaitu 35-60%. Sebesar 47-60% dikabarkan mengalami nyeri punggung saat usia kehamilam 5-7 bulan (Triyana, 2013). Prevelensi timbulnya nyeri tulang belakang ibu hamil biasanya lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Turki, Korea. Angka kejadian pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan di Jawa Tengah sebanyak 52,3 %. Akibat kecemasan tersebut dapat berdampak pada ibu dan janin, ibu akan menjadi mudah marah dan partus lama, bayi akan berakibat dapat berupa BBLR, lahir premature dan autis. (Firdayani Dhebi, 2018).

Saat ini telah banyak cara yang dilakukan dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil. Terapi non farmakologis perlu dipikirkan terlebih dahulu sebelum memilih terapi farmakologis, meskipun kebanyakan lebih efektif dalam menekan nyeri pada kehamilan. Terapi farmakologi juga punya efek samping terhadap ibu dan bayi (Maryunani, 2015). Penurunan nyeri secara non farmakologis banyak

dikembangkan pada masa kini, karena aman, sederhana dan efek samping rendah serta cocok pada asuhan ibu, jika dibandingkan dengan metode farmakologi.

Saat kehamilan trimester III, ada beberapa metode non farmakologis sederhana yang sering dilakukan oleh bidan dalam menekan nyeri punggung antara lain back massage, berenang, akupunktur, mandi air panas, menggunakan ikat pinggang penyokong, senam dan yoga (Fitriani, Lina. 2018).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada kelas ibu hamil di PMB Nining Lubuk Pakam terdapat 10 ibu hamil yang merasakan nyeri punggung bawah. Kebanyakan ibu mengatasinya dengan memberi kompresan. Maupun melakukan senam hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan memberikan edukasi prenatal yoga terhadap nyeri pada ibu.

## 2. Metode

Kegiatan PkM dilaksanakan pada 31 Maret 2023 di PMB Nining Lubuk Pakam dengan peserta PkM adalah ibu hamil dengan *Low Back Pain* sebanyak 10 responden. Metode pelaksanaan PkM yaitu metode ceramah dan demonstrasi. Kegiatan PKM yang dilakukan dalam 3 tahap:

- Tahap Persiapan: Membawa surat izin PkM dan mempersiapkan peralatan yang dipakai selama kegiatan edukasi antara lain LCD, lapto, dan matras yoga.
- Tahap Pelaksanaan: Kegiatan diawali dengan menjelaskan tujuan PkM, memberikan pertanyaan seputar kehamilan, *Low Back Pain*, dan prenatal yoga. Lalu mendemonstrasikan Gerakan-

Received: 13 June 2023 :: Accepted: 27 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

- gerakan senam yoga. Kemudian melakukan kegiatan tanya jawab.
- c. Tahap Evaluasi: Pengabdi memberikan beberapa post-test tertulis untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta PkM sebagai bahan untuk mengukur kesuksesan dalam kegiatan PkM ini.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil PkM ini adalah timbulnya antusias peserta kegiatan PkM ini. Materi edukasi dan demonstrasi yang diberikan mampu membuat peserta PkM paham dalam melakukan senam yoga yang benar. Antusias peserta juga dapat diamati saat proses tanya jawab dengan banyaknya muncul pertanyaan dari peserta. Selama kegiatan PkM dilaksanakan, pengabdi tidak menemui hambatan berarti. Senam prenatal yoga mampu menurunkan nyeri. Kegiatan senam prenatal yoga ditampilkan pada gambar 1.



Gambar 1: Kegiatan PkM Prenatal Yoga

Sebanyak 90% ibu hamil merasa puas setelah berpartisipasi dalam kelas prenatal yoga dan ada 80% ibu yang merasa nyeri punggungnya berkurang. Kesimpulannya adalah prenatal yoga dapat menjadi suatu alternatif yang dipilih dalam menekan nyeri punggung ibu hamil.

Menurut Penelitian Richard G. Fesler dalam (Mirawati, 2017) nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh hormon progesteron, relaksin pada jaringan ikat, dan postur tubuh yang labil, serta bertambahnya beban yang akhirnya berdampak ke dalam rahim. Nyeri Punggung umumnya terjadi pada bagian lumbosakral. Nyeri punggung merupakan kondisi yang biasa dialami ibu hamil yang berada pada usia

kehamilan trimester III. Nyeri punggung juga terjadi pada ibu baru hamil pertama kali. Nyeri punggung kerap hadir dalam kehamilan sehingga penyebab gangguan minor dalam kehamilan. Perut ibu hamil yang cenderung condong ke depan sehingga berpengaruh terhadap lengkungan bagian bawah punggung yang akhirnya nyeri (Varney, 2010).

Berasarkan penelitian (Lebang 2015), senam Yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang diadaptasikan dengan keadaan fisik ibu hamil dengan treatment lembut dan perlahan-lahan. Senam Yoga dimulai dari kesadaran nafas, kesadaran penuh (pemanasan leher) dan gerakan terakhir yaitu gerasakan inti senam yoga.

Menurut Dr. Vivek Narendran menyatakan bahwa latihan yoga mampu menjaga aliran darah terhadap plasenta, menekan stres ibu dan calon bayi, dan memperkecil keadaan lahir kurang umur. Prenatal yoga meliputi lima tahap efektif anatar lain latihan fisik, pernafasan, posisi, meditasi, dan relaksasi mendalam yang mampu membantu kelahiran normal dan menjamin kondisi bayi dalam keadaan baik (Wagiyo & Putrono, 2016).

### 4. Kesimpulan

Senam Prenatal yoga mampu menekan nyeri punggung bawah ibu hamil di PMB Nining. Sebaiknya ibu hamil memilih prenatal yoga dalam menekan nyeri punggung terkhusus dalam menghadapi persalinan dengan intensitas sekali per minggu. Bidan sebagai tenaga kesehatan kiranya dapat menambah kemampuannya melalui kegiatan PkM yang berhubungan dengan senam yoga. Sebanyak 90% ibu hamil merasa puas setelah berpartisipasi dalam kegiatan PkM ini dan ada 80% ibu yang merasa nyeri punggungnya membaik.

### 5. Ucapan Terima Kasih

Pengabdi mengucapkan terima kasih kepada LPPM Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang telah membantu dalam surat menyurat untuk pelaksanaan PkM dan peserta PkM yaitu ibu hamil dengan *Low Back Pain* sebanyak 10 orang di PMB Nining Lubuk

Received: 13 June 2023 :: Accepted: 27 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

Pakam yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Keperawatan, Vol 1, No 1 (2014),  
[http://jom.unri.ac.id/index.php/JO\\_MSIK/articele/view/3537/3432](http://jom.unri.ac.id/index.php/JO_MSIK/articele/view/3537/3432)(Di  
Akses Tanggal 01 February 2017).

## 6. Daftar Pustaka

- Ali, Zainuddin, 2015, Metode penelitian Hukum, Sinar Grafik Jakarta.
- Anik Maryunani. (2015). Inisiasi Menyusu Dini, Asi Eksklusif dan Manajemen Laktasi
- Fitriani, Lina. (2018). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol 4, No 2,Nov 2018 (72-80).
- Firdayani, Dhebi. 2018. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. Jombang: Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Lichayati. I., Kartikasari, R. I., (2013). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. Surya. Vol,01.No XIV.d
- Mirnawati. 2017. Hubungan Usia Kehamilan Dengan Kejadian Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil Di RSIA. Siti Fatimah Makassar. Makassar: Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.
- Parwati, Ni Wayan Manik dkk. 2017. Hubungan Pijat Bayi Dengan Perkembangan Bayi berumur 3-6 bulan. JRKN
- Triyana, YF. Panduan klinis kehamilan dan persalinan. Jogjakarta: Divapress; 2013.
- Verney, Helen, 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan (Edisi 4). Jakarta;EGC.
- Wagiyo& Putrono. (2016). Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal & bayi baru lahir fisiologis dan patologis. Yogyakarta: CV.Andi.
- Yosefa, Febriana ea all. (2013). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Jurnal Online