

## **PENERAPAN PRENATAL YOGA UNTUK MENGURANGI MASALAH NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH PADA KEHAMILAN TRIMESTER III**

**Eka Firti Febrida<sup>1,\*</sup>, Adinda Risca Salsabila Putri<sup>2</sup>, Della Oktafia<sup>3</sup>, Dian Dwi Tanti<sup>4</sup>, Fina Delvira<sup>5</sup>, Fitri Indriyani<sup>6</sup>, Ivania Dwi Gadilaj<sup>7</sup>, Qodrine Lika Aprilia<sup>8</sup>, Risa Selviana<sup>9</sup>, Nopi Anggista Putri<sup>10</sup>**

<sup>1-10</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Pringsewu, Indonesia

e-mail: <sup>1</sup>[ekafirtifebrida@yahoo.com](mailto:ekafirtifebrida@yahoo.com), <sup>2</sup>[adindarisca6@gmail.com](mailto:adindarisca6@gmail.com), <sup>3</sup>[dellaoktafia99@gmail.com](mailto:dellaoktafia99@gmail.com),  
<sup>4</sup>[diandwitanti24@gmail.com](mailto:diandwitanti24@gmail.com), <sup>5</sup>[finadelvira01@gmail.com](mailto:finadelvira01@gmail.com), <sup>6</sup>[fitriindriyani080@gmail.com](mailto:fitriindriyani080@gmail.com),  
<sup>7</sup>[idgadilaj23@gmail.com](mailto:idgadilaj23@gmail.com), <sup>8</sup>[qodrineapriliah@gmail.com](mailto:qodrineapriliah@gmail.com), <sup>9</sup>[risaselviana100@gmail.com](mailto:risaselviana100@gmail.com),  
<sup>10</sup>[nopianggista@gmail.com](mailto:nopianggista@gmail.com)

### **Abstrak**

*Nyeri punggung merupakan keluhan umum pada ibu hamil, terutama pada trimester akhir, yang disebabkan oleh perubahan postur, peningkatan berat badan, dan pergeseran pusat gravitasi sehingga menimbulkan ketegangan pada otot punggung. Salah satu metode non-farmakologis untuk mengatasi keluhan ini adalah melalui Prenatal Yoga. Pengabdian ini bertujuan menerapkan metode Prenatal Yoga pada ibu hamil trimester III di Desa Sidosari, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan. Metode pelaksanaan kegiatan mencakup ceramah, diskusi, dan praktik langsung Prenatal Yoga. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemahaman ibu hamil tentang manfaat Prenatal Yoga mengalami peningkatan, dan praktik ini terbukti membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada peserta. Temuan ini mengindikasikan bahwa Prenatal Yoga efektif sebagai metode penanganan nyeri punggung, memberikan manfaat fisik dan mental bagi ibu hamil, serta layak diterapkan dalam upaya peningkatan kenyamanan selama kehamilan.*

**Kata kunci:** nyeri punggung, terapi nonfarmakologi, kehamilan, prenatal yoga, trimester iii

### **1. PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah tahap kehidupan yang melibatkan perubahan besar dalam anatomi, penyesuaian fisiologi, adaptasi psikologis, serta penyesuaian social (Rachman & Andayani, 2021). Perubahan anatomi dan fisiologi pada tubuh ibu selama masa kehamilan bertujuan untuk mempersiapkan tubuh dalam menghadapi persalinan dan masa menyusui. Berbagai sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskular, pernapasan, hormon, pencernaan, dan muskuloskeletal, mengalami perubahan. Perubahan ini sering kali menyebabkan ketidaknyamanan yang berbeda pada ibu hamil di setiap trimester. Keluhan yang umum terjadi antara lain mual dan muntah pada awal kehamilan, sembelit, varises, gangguan berkemih, wasir, pembengkakan di tungkai dan kaki, serta nyeri punggung (Febriati & Zakiyah, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan kesehatan ibu hamil sebagai salah satu fokus utama dalam upaya kesehatan global (Rachman & Andayani, 2021). Persentase kasus kesehatan ibu hamil yang menjadi fokus WHO mengalami fluktuasi dari waktu ke waktu dan bervariasi di setiap negara. Kehamilan dimulai dari fertilisasi, yaitu penyatuan antara spermatozoa dan ovum, yang kemudian diikuti oleh nidasi atau proses implantasi (Hafid & Hasrul, 2021). Kehamilan normal, yang berlangsung sejak pembuahan hingga persalinan, biasanya memakan waktu sekitar 40 minggu atau 10 bulan kalender internasional. Dalam periode adaptasi ini, tubuh ibu hamil menghadapi berbagai perubahan signifikan untuk

mendukung perkembangan janin dan persiapan persalinan. Meskipun perubahan ini alami, mereka sering kali menimbulkan ketidaknyamanan yang memerlukan perhatian khusus. Pada trimester ketiga, ibu hamil cenderung mengalami beberapa ketidaknyamanan fisiologis, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat memengaruhi kualitas hidup sehari-hari. Misalnya, sekitar 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung akibat pergeseran pusat gravitasi dan tekanan pada tulang belakang, sedangkan 60% lainnya merasakan sesak napas sebagai respons tubuh terhadap peningkatan kebutuhan oksigen. Selain itu, beberapa ketidaknyamanan lain yang sering dialami meliputi meningkatnya frekuensi buang air kecil (50%), konstipasi (40%), kram kaki (10%), pembengkakan kaki (20%), serta munculnya striae gravidarum (50%) akibat peregangan kulit yang intens (Rafika, 2018).

Nyeri punggung adalah keluhan umum yang sering dialami oleh ibu hamil di seluruh dunia. Berbagai studi menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung selama masa kehamilan cukup tinggi dan terjadi di berbagai wilayah, baik di negara maju seperti Amerika Serikat, Inggris, dan Australia, maupun di negara-negara Asia seperti Cina dan wilayah pegunungan di Taiwan, hingga di pedesaan Afrika. Bahkan, di kalangan wanita dari kelas sosial atas di Nigeria, nyeri punggung selama kehamilan tetap menjadi masalah yang mengganggu kualitas hidup dan kenyamanan mereka sehari-hari (Kurniasih, 2020). Nyeri ini sering muncul pada trimester awal kehamilan, dengan sekitar 16% ibu hamil mengalami keluhan tersebut pada trimester pertama. Jumlah ini meningkat secara signifikan pada trimester kedua, dengan sekitar 67% wanita hamil melaporkan nyeri punggung, dan puncaknya terjadi pada trimester ketiga, di mana hingga 93% ibu hamil mengalaminya. Penelitian besar yang melibatkan 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia, dan Swedia juga memperlihatkan bahwa sekitar 70-86% ibu hamil di negara-negara tersebut mengalami nyeri punggung bawah, menunjukkan bahwa nyeri ini sangat umum dan cenderung memburuk seiring dengan perkembangan kehamilan (Holden et al., 2019). Di India, sebuah penelitian lain melaporkan bahwa sekitar 33,7% wanita hamil pada trimester ketiga mengalami nyeri punggung bawah (Nabulsi et al., 2023). Temuan ini menggarisbawahi betapa pentingnya dukungan dan intervensi khusus bagi ibu hamil untuk membantu mengurangi dampak nyeri punggung pada kehidupan sehari-hari mereka.

Di Indonesia, dari 373.000 ibu hamil, sekitar 60-80% dilaporkan mengalami nyeri punggung. Di Provinsi Lampung, insiden nyeri punggung pada kehamilan trimester III tercatat sebesar 78,3% pada tahun 2021, meningkat menjadi 80,4% pada tahun 2022, dan naik lagi menjadi 83,8% pada tahun 2023. Di tingkat kabupaten, prevalensi nyeri punggung pada trimester III di tahun 2023 adalah 34,5% di Kabupaten Lampung Tengah, 23,3% di Lampung Barat, dan 20,7% di Lampung Selatan. Hal ini menunjukkan tren peningkatan signifikan pada kasus nyeri punggung di kalangan ibu hamil, terutama pada trimester akhir (Dinkes Provinsi Lampung, 2022).

Nyeri punggung pada ibu hamil sering disebabkan oleh peningkatan tekanan pada otot-otot punggung dan pergeseran struktur tulang belakang, yang merupakan respons alami tubuh terhadap perubahan fisik dan hormonal selama kehamilan. Seiring bertambahnya usia kehamilan, berat badan ibu meningkat, postur tubuh cenderung berubah, pusat gravitasi bergeser, dan terjadi pelepasan hormon tertentu yang berfungsi melonggarkan sendi dan ligamen, memudahkan persiapan tubuh untuk proses persalinan. Namun, perubahan-perubahan ini sering kali menyebabkan ketegangan berlebih pada otot punggung dan nyeri yang cukup mengganggu. Dalam menghadapi keluhan ini, terapi non-farmakologis seperti prenatal yoga telah terbukti memberikan manfaat yang signifikan. Menurut Makmun et al. (2022), prenatal gentle yoga adalah salah satu metode yang efektif untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil. Teknik ini tidak hanya mengurangi rasa sakit tetapi juga membantu menenangkan tubuh, pikiran, dan jiwa, mempersiapkan ibu secara holistik untuk menghadapi persalinan. Tujuan dari prenatal yoga adalah untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik, seperti nyeri punggung, sekaligus mendukung kesiapan mental dan spiritual ibu menjelang kelahiran (Holden et al., 2019). Penelitian lainnya menemukan bahwa prenatal yoga efektif meningkatkan fleksibilitas tubuh ibu hamil, yang dapat meredakan ketegangan pada otot-otot punggung dan

mengurangi nyeri yang dialami (Maharani & Hayati, 2020; Rafika, 2018). Dengan demikian, prenatal yoga bukan hanya bentuk latihan fisik, tetapi juga pendekatan terpadu untuk meningkatkan kenyamanan dan kesehatan ibu selama kehamilan, membantu mereka beradaptasi dengan perubahan fisik yang terjadi di setiap tahap kehamilan.

Nyeri punggung selama kehamilan dapat meningkatkan risiko persalinan (Maharani & Hayati, 2020). Sekitar 50% dari kasus nyeri punggung bawah pada ibu hamil berhubungan dengan berbagai faktor risiko, termasuk indeks massa tubuh yang tinggi, perubahan hormonal, postur tubuh selama kehamilan, serta faktor psikologis seperti depresi dan stres. Sayangnya, kurangnya pengetahuan tentang kondisi ini bisa membuat beberapa ibu hamil menganggapnya sebagai gejala normal dan enggan mencari perhatian medis. Dalam konteks ini, peran bidan sangat penting dalam mencegah dan mengelola nyeri punggung pada ibu hamil. Mereka bertindak sebagai fasilitator yang mempromosikan kesehatan, memberikan layanan komprehensif, dan berfokus pada pencegahan serta kesejahteraan ibu hamil dengan menggandeng masyarakat dan berkolaborasi dengan tenaga kesehatan lain untuk memberikan perawatan yang diperlukan dengan aksesibilitas yang maksimal.

Berdasarkan survei yang dilakukan di UPTD Puskesmas Hajimena, teridentifikasi 10 kasus ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Mengingat hal ini, penting untuk memberikan asuhan kebidanan kepada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung melalui metode yoga di Kelas Ibu Hamil Desa Sidosari UPTD Puskesmas Hajimena. Tujuan dari prenatal yoga adalah untuk meredakan keluhan selama kehamilan, terutama nyeri punggung, serta mempersiapkan ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan. Dengan demikian, penerapan yoga dalam asuhan kebidanan sangat diperlukan untuk mendukung kesejahteraan ibu hamil.

## **2. METODE PENGABDIAN**

Program pengabdian masyarakat ini menargetkan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Hajimena yang mengalami keluhan nyeri punggung. Keluhan ini sering timbul akibat perubahan anatomi dan fisiologis yang memengaruhi postur tubuh seiring pertumbuhan janin. Peningkatan keluhan nyeri punggung tanpa penanganan yang tepat bisa berdampak negatif pada kenyamanan ibu hamil dan meningkatkan risiko kesehatan lainnya. Untuk itu, pelatihan prenatal yoga dijadikan pilihan alternatif non-farmakologis dalam upaya pencegahan dan penanganan nyeri punggung selama trimester akhir kehamilan.

### **a. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan menjadi langkah awal dalam pelaksanaan program. Pada tahap ini, tim melakukan observasi di lokasi kegiatan untuk menilai kesiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan. Observasi ini dilakukan untuk memastikan bahwa kondisi lingkungan nyaman dan memadai bagi ibu hamil saat melakukan gerakan prenatal yoga. Setelah observasi, tim mengajukan permohonan izin kepada pihak puskesmas dan berkonsultasi dengan Bidan Koordinator guna menyelaraskan jadwal serta tujuan kegiatan yang akan diselenggarakan. Selanjutnya, dilakukan pengkajian terkait ibu hamil dengan nyeri punggung, terutama dalam hal intensitas nyeri yang dialami dan frekuensi keluhan. Informasi ini kemudian dijadikan dasar dalam menyusun materi penyuluhan yang relevan dan efektif untuk kebutuhan peserta. Sebagai bagian dari persiapan, tim mempersiapkan materi dan media berupa presentasi menggunakan PowerPoint, leaflet berisi informasi tentang prenatal yoga, serta alat dan bahan yang diperlukan, seperti proyektor dan tikar untuk praktik gerakan yoga.

### **b. Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan setelah semua perizinan dan persiapan sarana prasarana telah dipenuhi. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB dengan sesi pembukaan yang dipandu oleh moderator. Pada sesi pembukaan ini, moderator memperkenalkan anggota tim yang terlibat serta menjelaskan tujuan dan manfaat dari kegiatan yang akan diadakan. Penjelasan tentang

pentingnya prenatal yoga diberikan untuk memberikan gambaran awal kepada peserta mengenai aktivitas yang akan dilakukan, terutama dalam mengurangi nyeri punggung yang banyak dialami oleh ibu hamil di trimester ketiga. Tahapan ini membantu peserta merasa lebih siap dan bersemangat mengikuti kegiatan. Setelah sesi pembukaan, acara dilanjutkan dengan penyampaian materi. Materi meliputi definisi prenatal yoga, manfaatnya, hal-hal yang perlu diperhatikan saat melaksanakan gerakan, serta macam-macam gerakan dasar yang mudah diikuti oleh ibu hamil.

Setelah materi selesai disampaikan, ibu hamil diajak untuk mengikuti sesi praktik prenatal yoga bersama yang dipandu oleh instruktur berpengalaman. Praktik gerakan ini bertujuan membantu peserta mengatasi ketegangan otot punggung dan memperbaiki postur tubuh, serta memberikan teknik relaksasi untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Selama praktik, instruktur memberikan arahan pada peserta untuk menjaga napas yang teratur dan melakukan gerakan dengan perlahan, menyesuaikan dengan kondisi tubuh masing-masing. Praktik ini juga membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, mengurangi tekanan pada otot punggung, dan memperkuat otot-otot inti, yang semuanya penting untuk mengurangi keluhan nyeri punggung dan mempersiapkan ibu hamil secara fisik untuk persalinan.

Sesi berikutnya adalah diskusi dan tanya jawab, di mana peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pengalaman atau keluhan yang mereka alami selama kehamilan. Pada tahap ini, peserta yang aktif diajak untuk berbagi pemahaman dan diberikan apresiasi dalam bentuk hadiah untuk meningkatkan antusiasme. Fasilitator kemudian menambahkan penjelasan lebih lanjut berdasarkan pertanyaan yang diajukan, sehingga peserta mendapatkan jawaban yang komprehensif dan dapat langsung diterapkan.

c. Tahap Evaluasi

Acara diakhiri dengan sesi review materi untuk mengulang poin-poin penting yang telah disampaikan, seperti manfaat prenatal yoga, gerakan dasar yang bisa dilakukan di rumah, serta langkah-langkah yang aman untuk diikuti selama kehamilan. Tahap review ini menggunakan bahasa sederhana untuk memudahkan pemahaman peserta, serta dilengkapi dengan pemberian hadiah bagi ibu hamil yang berhasil menjawab pertanyaan review sebagai bentuk apresiasi. Terakhir, kegiatan pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan sesi foto bersama sebagai kenang-kenangan bagi peserta dan tim pengabdian.

Secara lengkap alur penelitian disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur pelaksanaan pengabdian

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 9 Oktober 2024 di Kelas Ibu Desa Sidosari, Kecamatan Natar, dengan peserta sebanyak 21 ibu hamil, termasuk 6 orang di antaranya yang berada di trimester ketiga. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga sebagai metode non-farmakologis dalam mengatasi nyeri punggung yang sering dialami pada trimester akhir kehamilan. Melalui kegiatan ini, para ibu hamil tidak hanya belajar mengenai teknik-teknik dasar prenatal yoga, tetapi juga memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui gerakan yang aman dan bermanfaat untuk dilakukan secara mandiri di rumah, setidaknya tiga kali dalam seminggu.

Nyeri punggung yang dialami ibu hamil pada akhir kehamilan disebabkan oleh perubahan postur tubuh dan otot perut yang meregang, sehingga menyebabkan lordosis, yaitu kelengkungan tulang belakang yang berlebih (Black et al., 2019). Kondisi ini dapat semakin parah terutama pada ibu dengan otot perut yang lemah atau yang pernah melahirkan beberapa kali, karena otot perut tersebut lebih rentan terhadap peregangan berulang (Franisia et al., 2022).

Dalam mengatasi nyeri ini, ada dua pendekatan: farmakologis dan non-farmakologis. Namun, karena obat-obatan dapat memengaruhi ibu dan janin, metode non-farmakologis menjadi alternatif yang lebih aman. Pendekatan ini meliputi teknik relaksasi, pijat, kompres hangat atau dingin, dan prenatal yoga. Yoga kehamilan telah terbukti efektif untuk mengurangi nyeri punggung, memperbaiki postur tubuh, dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil dengan serangkaian gerakan sederhana yang dapat memperkuat otot punggung (Makmun et al., 2022). Menyadari pentingnya manfaat ini, edukasi mengenai prenatal yoga perlu ditingkatkan.

Hasil dari program ini menunjukkan bahwa para peserta telah memahami manfaat prenatal yoga dan teknik pelaksanaannya, sehingga siap untuk melanjutkan latihan ini di rumah. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar bidan puskesmas maupun bidan desa memberikan penyuluhan rutin mengenai prenatal yoga dalam kelas ibu, serta mengajak ibu hamil mempraktikkannya secara mandiri untuk menjaga kenyamanan fisik dan mental selama kehamilan.



Gambar 2. Pengkajian pasien di ruang KIA Puskesmas Hajimena

Gambar 2 merupakan proses pengkajian pasien di Ruang KIA Puskesmas Hajimena pada Selasa, 8 Oktober 2024, merupakan langkah awal dalam memahami kondisi kesehatan ibu hamil, khususnya trimester III, yang sering mengalami nyeri punggung. Pengkajian dilakukan oleh tenaga kesehatan, yang mencakup bidan serta petugas terkait, dengan tujuan mendalami keluhan pasien agar perawatan yang diberikan lebih tepat sasaran. Langkah ini melibatkan beberapa aspek: riwayat kesehatan, keluhan yang dialami, intensitas nyeri, pola aktivitas harian, dan faktor risiko lain yang mungkin mempengaruhi kondisi pasien.

Pengkajian ini meliputi wawancara terstruktur dengan ibu hamil, pemeriksaan fisik untuk menilai postur dan tingkat ketegangan otot, serta observasi umum mengenai kesejahteraan fisik

dan mental. Berdasarkan hasil pengkajian, tenaga kesehatan menyusun rencana intervensi, seperti program prenatal yoga yang dapat membantu meringankan keluhan nyeri punggung. Selain itu, edukasi tambahan diberikan untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai latihan fisik yang aman selama kehamilan. Dengan data pengkajian yang lengkap, puskesmas dapat memberikan perawatan yang lebih personal dan berfokus pada kenyamanan serta kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan.



Gambar 3. Melakukan sosialisasi mengenai manfaat dari prenatal yoga untuk nyeri punggung pada kehamilan Trimester III

Sosialisasi mengenai manfaat prenatal yoga bagi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah langkah edukasi penting bagi ibu hamil dalam mengurangi ketidaknyamanan yang umum terjadi selama periode ini. Kegiatan sosialisasi pada (Gambar 3) bertujuan memperkenalkan manfaat prenatal yoga sebagai metode non-farmakologis yang aman untuk membantu mengurangi ketegangan otot punggung, memperbaiki postur tubuh, dan meningkatkan fleksibilitas. Dalam sosialisasi, para ibu hamil diberikan penjelasan mengenai perubahan fisiologis yang memengaruhi postur dan distribusi beban tubuh, yang sering menjadi penyebab nyeri punggung di trimester akhir kehamilan. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan berbagai gerakan prenatal yoga yang dirancang khusus bagi ibu hamil, seperti peregangan dan latihan pernapasan, yang bisa membantu meredakan nyeri. Peserta juga mendapatkan pemahaman tentang teknik-teknik yang aman dan pentingnya menjaga konsistensi latihan untuk hasil yang optimal. Selain manfaat fisik, sosialisasi ini menekankan pada efek positif prenatal yoga bagi kesejahteraan mental, seperti mengurangi stres dan mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Melalui sosialisasi ini, ibu hamil diharapkan mampu menerapkan prenatal yoga secara rutin untuk meningkatkan kenyamanan dan kesehatan selama kehamilan.



Gambar 4. Melakukan pendataan kesiadaan responden dalam melakukan prenatal yoga untuk nyeri punggung pada kehamilan trimester III

Pendataan kesediaan responden dalam melakukan prenatal yoga untuk nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah tahap awal yang penting dalam memastikan partisipasi ibu hamil. Pendataan dilakukan dengan mengidentifikasi ibu hamil yang bersedia mengikuti program prenatal yoga sebagai upaya mengatasi keluhan nyeri punggung. Proses ini melibatkan pendekatan langsung kepada responden di lingkungan Puskesmas, di mana mereka diberikan penjelasan singkat mengenai tujuan dan manfaat prenatal yoga, serta bagaimana program ini dapat membantu mereka dalam mengelola ketidaknyamanan fisik yang sering terjadi pada trimester akhir kehamilan.

Pada Gambar 4, responden diminta mengisi formulir persetujuan yang mencakup informasi pribadi, riwayat keluhan nyeri, serta kesiapan untuk mengikuti sesi latihan yang telah dijadwalkan. Responden juga diberikan kesempatan untuk bertanya terkait metode latihan dan komitmen waktu yang dibutuhkan. Hasil dari pendataan ini akan digunakan untuk merancang jadwal sesi prenatal yoga yang sesuai dan memastikan bahwa program dilaksanakan dengan partisipasi yang maksimal. Pendataan ini membantu puskesmas memahami kebutuhan dan kesediaan peserta sehingga penyelenggaraan program bisa berjalan efektif dan mendukung kesejahteraan ibu hamil secara menyeluruh.



Gambar 5. Melakukan praktik prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester III

Pelaksanaan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester III bertujuan untuk membantu ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan fisik yang umum dirasakan pada tahap akhir kehamilan. Aktivitas ini melibatkan gerakan-gerakan peregangan yang dirancang khusus untuk ibu hamil, yang bertujuan meredakan ketegangan pada otot punggung dan memperbaiki postur tubuh. Prenatal yoga juga membantu menjaga fleksibilitas otot dan mengurangi tekanan pada tulang belakang akibat perubahan pusat gravitasi tubuh.

Selama sesi prenatal yoga (Gambar 5), ibu hamil diajarkan beberapa gerakan dasar, seperti *cat-cow pose*, *child's pose*, dan *pelvic tilt*, yang aman dilakukan dan efektif mengurangi

nyeri punggung. Selain itu, latihan pernapasan dalam juga diperkenalkan untuk menurunkan ketegangan dan memberikan efek relaksasi yang membantu mengurangi stres. Yoga ini tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga membantu ibu hamil lebih siap menghadapi persalinan, karena meningkatkan kesadaran tubuh dan menguatkan koneksi antara tubuh dan pikiran. Dengan bimbingan dari instruktur atau tenaga kesehatan yang terlatih, ibu hamil dapat mengikuti sesi ini secara rutin guna menjaga kenyamanan dan kesehatan tubuh selama kehamilan trimester III, sehingga persiapan menuju persalinan menjadi lebih optimal.



Gambar 6. Evaluasi setelah melakukan prenatal yoga untuk nyeri punggung pada kehamilan trimester III

Proses evaluasi (Gambar 6) dilakukan melalui review langsung, dan pengamatan terhadap perubahan yang dirasakan oleh ibu hamil selama dan setelah mengikuti sesi yoga. Beberapa aspek yang dievaluasi meliputi tingkat penurunan intensitas nyeri punggung, peningkatan fleksibilitas, serta perbaikan postur tubuh. Evaluasi ini juga mencakup pemantauan terhadap efek samping atau ketidaknyamanan lain yang mungkin timbul, sehingga program dapat disesuaikan agar lebih aman dan efektif. Selain itu, respons emosional ibu hamil, seperti penurunan stres atau kecemasan, juga menjadi bagian penting dalam evaluasi, mengingat manfaat yoga yang meliputi kesejahteraan fisik dan mental.

#### 4. SIMPULAN

Pelaksanaan prenatal yoga untuk ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Hajimena terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas, serta memberikan manfaat psikologis seperti penurunan stres. Melalui sosialisasi dan praktik prenatal yoga, ibu hamil diperkenalkan pada gerakan-gerakan khusus yang dirancang untuk mengatasi ketegangan otot dan memperbaiki postur tubuh akibat perubahan fisiologis kehamilan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta merasa lebih nyaman dan mengalami penurunan intensitas nyeri punggung setelah mengikuti sesi yoga ini. Latihan pernapasan dan teknik relaksasi yang diperkenalkan juga membantu meningkatkan kesadaran tubuh, mempersiapkan mental ibu hamil untuk persalinan yang lebih tenang. Selain manfaat fisik, program ini berperan penting dalam edukasi non-farmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah, sehingga diharapkan dapat menjadi solusi berkelanjutan bagi para ibu hamil. Keberhasilan program ini didukung oleh kesiapan fasilitas, materi edukasi yang komprehensif, serta dukungan tenaga kesehatan terlatih yang membimbing peserta dalam melaksanakan latihan dengan aman.

#### 5. SARAN

Berdasarkan hasil, diharapkan kepada tenaga kesehatan UPTD Puskesmas Hajimena dapat menjadikan program yang berkelanjutan untuk ibu hamil trimester III khususnya pada ibu hamil dengan nyeri punggung.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada UPTD Puskesmas Hajimena selaku mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat dan terimakasih kepada peserta ibu hamil trimester III.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Black, E., Khor, K. E., Kennedy, D., Chutatape, A., Sharma, S., Vancaillie, T., & Demirkol, A. (2019). Medication Use and Pain Management in Pregnancy: A Critical Review. *Pain Practice, 19*(8), 875–899. <https://doi.org/10.1111/papr.12814>
- Dinkes Provinsi Lampung. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Lampung.
- Febriati, L. D., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia, 13*(1). <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- Franisia, C. A., Febry Mutiariami Dahlan, & Cholisah Suralaga. (2022). The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Depok Clinic in 2022. *Science Midwifery, 10*(3), 2075–2081. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i3.612>
- Hafid, A., & Hasrul, H. (2021). Hubungan Kejadian Pandemi Covid 19 Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 6*(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i2.8252>
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances in Health and Medicine, 8*, 2164956119870984. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Kurniasih, U. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan, 10*(1), 1259–1265. <https://doi.org/10.38165/jk.v10i1.5>
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance, 5*(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Makmun, I., Harahap, A. P., Amini, A., Amilia, R., & Adiputri, N. W. A. (2022). Implications of Prenatal Gentle Yoga on Low Back Pain among Women in the Second and Third Trimesters of Pregnancy. *Embrio, 14*(2), 221–226. <https://doi.org/10.36456/embrio.v14i2.5710>
- Nabulsi, M., Smaili, H., & Abou Khalil, N. (2023). Validation of the Arabic Maternal postpartum quality of life questionnaire among Lebanese women: A cohort study. *PLOS ONE, 18*(9), e0291826. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291826>
- Rachman, N. N., & Andayani, D. E. (2021). Pengelolaan Gizi Bencana Pada Ibu Hamil Dan Ibu Menyusui. *IJCNP (INDONESIAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION PHYSICIAN), 4*(2), 148–164. <https://doi.org/10.54773/ijcnp.v4i2.75>
- 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>