

Pelaksanaan *Prenatal Yoga* Pada Ibu Hamil di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun Medan Deli

Sharfina Haslin, Netti Meilani Simanjuntak, Puja Lestari

Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

sharfinahaslin97@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan nyeri dibagian *lumbosacral* dan nyeri punggung diakibatkan oleh regangan otot akar saraf dan biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku di bagian punggung. Ada beberapa cara untuk mengatasi nyeri punggung salah satunya dengan metode non-farmakologi seperti teknik akupuntur, *massage* punggung, dan *prenatal yoga*. *Prenatal yoga* merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil, karena dengan sering melakukan *prenatal yoga* dimana gerakan - gerakan yang dapat meminimalkan bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang sering dirasakan selama masa kehamilan, dengan begitu rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman. Metode yang digunakan adalah memberikan informasi (ceramah) dan melaksanakan *prenatal yoga* sebagai upaya menurunkan skala nyeri punggung. Pelaksanaan di lakukan di TPMB Theresia Anggriani pada bulan November 2023 yang diikuti oleh 34 ibu hamil. Kegiatan ini terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan pelaksanaan *prenatal yoga* ini dapat menurunkan skala nyeri punggung dan dapat mencegah komplikasi pada kehamilan.

Kata Kunci: Nyeri Punggung, *Prenatal Yoga*

ABSTRACT

Back pain is pain in the lumbosacral region and back pain is caused by stretching of the nerve root muscles and is usually felt as pain, tension, or stiffness in the back. There are several ways to treat back pain, one of which is non-pharmacological methods such as acupuncture techniques, back massage and prenatal yoga. Prenatal yoga is one of the sports that pregnant women can do, because by frequently doing prenatal yoga, the movements can minimize or even eliminate the discomfort that is often felt during pregnancy, in this way the pain will be reduced and body movements will feel comfortable. The method used is providing information (lectures) and carrying out prenatal yoga as an effort to reduce the scale of back pain. The implementation was carried out at TPMB Theresia Anggriani in November 2023, which was attended by 34 pregnant women. This activity was carried out well and the participants even looked enthusiastic and hoped that the implementation of prenatal yoga could reduce the scale of back pain and prevent complications in pregnancy.

Keyword: Back Pain, *Prenatal Yoga*

1. Pendahuluan

Kehamilan adalah suatu proses alamiah. Pada masa kehamilan, ibu hamil akan mengalami banyak perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan yang dialami sering kali menimbulkan ketidaknyamanan akan tetapi hal ini masih dalam kondisi yang fisiologis (Puji Astuti *et al.*, 2022). Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung. Hal ini ditimbulkan karena pembesaran uterus dan perkembangan janin. Sekitar 80% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada punggungnya, ketidaknyamanan lain seperti sering buang air kecil 50 %, serta 72,2% ibu hamil merasa cemas. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil juga dapat mengganggu tidur sehingga menyebabkan kurang istirahat selama kehamilannya, ditemukan lebih dari 75 % ibu hamil mengalami gangguan tidur (Indrayani, 2020).

Pada trimester kedua dan ketiga ibu hamil sering mengalami nyeri punggung karena penambahan berat badan dan postur tubuh yang berubah selama kehamilan. Nyeri punggung bawah yaitu ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan pada atas bagian bawah bokong. Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, serta ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat “sakit punggung” dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sering terjadi pada kehamilan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, tanda-tanda nyeri umumnya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, serta terkadang turun ke kaki menjadi *sciatica* (Wulandari *et al.*, 2020).

Kejadian nyeri punggung saat kehamilan biasanya timbul dari efek kebiasaan postur tubuh yang tidak benar. Posisi membungkuk yang berlebihan,

berjalan tanpa istirahat, mengangkat beban yang berat, terutama semua kegiatan tersebut dilakukan saat ibu hamil sedang kelelahan dan duduk bersandar terlalu lama ini akan memengaruhi stabilitas otot punggung dan keseimbangan rahim sehingga tulang belakang akan memendek dan terjadi keluhan nyeri punggung bawah (Khairunnisa *et al.*, 2022).

Pada ibu hamil nyeri punggung mempunyai prevalensi yang bervariasi, hal tersebut di buktikan dengan hasil penelitian Mutiara (2022) yang dilakukan menyebutkan bahwa sekitar 20%-90% ibu hamil trimester II dan III mengeluhkan nyeri punggung di Kanada, Nepal, Amerika Serikat, Eropa dan beberapa bagian Afrika serta mengganggu aktivitas sehari – hari seperti berjalan dan duduk dengan durasi yang lama, serta ibu hamil di Indonesia juga memiliki presentasi nyeri punggung yang tidak jauh berbeda yang dimana sekitar 60% - 80% ibu hamil trimester II dan III mengeluhkan nyeri punggung pada saat kehamilannya (Mutiara, 2022).

Nyeri punggung selama kehamilan dapat dikurangi dengan metode non-farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi yang berkembang di Indonesia adalah terapi komplementer. Wilayah di Indonesia terapi komplementer telah diatur di dalam Keputusan Menteri Kesehatan No.1109/Menkes/Per/IX/2007 yang menyatakan bahwa terapi komplementer adalah terapi yang berdasarkan ilmu biomedik untuk meningkatkan kesehatan warga dengan kenaikan angka kesehatan, pencegahan, pengobatan sampai pemulihan kesehatan (Riska, 2019).

Berikut beberapa terapi komplementer untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu akupunktur, *masase* punggung dan *prenatal* yoga. Metode ini sangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil tanpa efek

samping. Salah satu tindakan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu *prenatal yoga* (Supatmi *et al.*, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian Ratu (2020), tentang efektivitas *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Lismarini dan PMB Meli Rosita Kota Palembang pada tahun 2020 didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan *prenatal yoga* ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri sedang mencapai (96,9%), sedangkan setelah dilakukan *prenatal yoga* nyeri ibu hamil trimester II dan III menjadi nyeri ringan yaitu mencapai (90,6%) menunjukkan hasil ibu hamil yang melakukan *prenatal yoga* dapat mengurangi nyeri punggung.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan yaitu di TPMB Theresia Anggriani dan berlangsung selama 120 menit. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi serta melakukan *prenatal yoga* dalam upaya menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi:

- a. Pelaksana dan tim akan menjelaskan tujuan dari kegiatan kepada ibu hamil.
- b. Pelaksana dan tim memberikan pendidikan kesehatan terlebih dahulu kepada ibu hamil.
- c. Pelaksana dan tim melakukan *prenatal yoga* dalam upaya menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pelaksanaan *prenatal yoga* berupaya menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil. Dilakukan pada tanggal bulan November 2023 pukul 09.00 WIB. Pada saat tiba di TPMB kami di sambut dengan sangat antusias dan para ibu hamil terlihat bersemangat untuk melakukan *prenatal yoga* dalam upaya menurunkan skala nyeri

punggung yang akan kami praktikkan terlebih dahulu.

4. Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan dalam pelaksanaan *prenatal yoga* upaya menurunkan skala nyeri punggung ini dilaksanakan berjalan dengan baik, Ibu Hamil tampak antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hal ini dibuktikan dengan antusias ibu hamil menjalankan kegiatan dengan teratur. Diharapkan pelaksanaan *prenatal yoga* ini dapat menurunkan skala nyeri punggung ini dapat dijadikan bukan hanya upaya menurunkan skala nyeri.

5. Referensi

- a. Indrayani, T., & Muhayah, A. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), 29–36.
- b. Khairunnisa, E., Riana, E., Putri, D., & Agfiani, S. (2022). *Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Womb Midwifery Journal*, 1, 13–17. <https://doi.org/10.54832/Wombmidj.V1i2.69>
- c. Mutiara, F. R., & Fatmarizka, T. (2022). *The Prevalence Of Back Pain And The Pattern Of Complaints In Pregnant Women At The Gatak Community Health Centers. Academic Physiotherapy Conference Proceeding*, 93–100.
- d. Puji Astuti, H., Bumi Pangesti, C., & Setia Adi, G. (2022). *Efektivitas Prenatal Massage Dan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Jurnal Kebidanan Indonesia*,

13(2).

<https://doi.org/10.36419/jki.v13i2.628>

- e. Riska, R. W. D. H. (2019). *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific Dan Empiris*. Deepublish.
- f. Supatmi, S., Aryunani, A., & Meita Nur, K. (2020). *Gambaran Pelayanan Kebidanan Komplementer Di Surabaya*.

6. Dokumentasi

