

Penyuluhan Prenatal Yoga Guna Mengurangi Nyeri Punggung Posyandu Kenanga Pandanwangi

Tria Hesti Wiraningtyas^{1*}, Ni Nyoman Diah Prameswari², Matilda Novian Bai³, Bayu Prastowo⁴, Fika Ertitri⁵

^{1,2,3,4}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas Muhammadiyah Malang

⁵UPT Puskesmas Pandanwangi

SUBMISSION TRACK

Submitted : 19 April 2024
Accepted : 28 April 2024
Published : 29 April 2024

KEYWORDS

Prenatal Yoga, Kehamilan, Senam hamil

CORRESPONDENCE

E-mail: hestiwira04@gmail.com,
dprameswari7@gmail.com,
matildanovianbai@gmail.com,
fikaertitri91@gmail.com

A B S T R A C T

Perubahan yang dialami pada masa kehamilan membuat ketidaknyamanan, diantaranya kram kaki, sesak nafas, susah tidur dan nyeri punggung. Nyeri punggung sering terjadi karena meningkatnya usia kehamilan, sehingga berat badan semakin meningkat dan membesarnya uterus dan meregangnya otot abdomen sehingga membuat gravitasi berpindah kedepan dan ibu hamil kesulitan menyeimbangkan badannya. Penyuluhan diadakan bertujuan memberikan edukasi pada ibu hamil tentang prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung menggunakan pamflet sebagai media penyuluhan dan pre test post test untuk mengukur keefektifan latihan. Penyuluhan berjalan dengan baik, peserta mampu mengikuti dan antusias. Kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan peserta mampu melakukan gerakan dengan benar sehingga di harapkan mampu mengurangi keluhan nyeri pada punggung dan merileksasikan otot otot.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

Pendahuluan

Kehamilan merupakan hal yang akan di alami oleh setiap wanita, masa kehamilan di mulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) di hitung dari hari pertama haid terakhir (Romaulia, 2014). Selama kehamilan ibu hamil mengalami perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis yang terjadi dari trimester satu hingga trimester ketiga (Perry et al., 2013).

Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada tubuh wanita yang sedang hamil, baik ketidaknyamanan akibat dari perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis sesuai tahapan kehamilan yang dilaluinya (Astuti, 2011). Adapun ketidaknyamanan fisik yang sering dialami oleh wanita hamil seperti kram pada kaki, susah bernafas, nyeri punggung bawah, sering berkemih dan respon psikis yang dialami berupa depresi, stres, ansietas (kecemasan) dan kualitas tidur yang buruk yang berasal dari gangguan tidur seperti insomnia atau kesulitan dalam memulai tidur (Pangestika, 2020).

Fenomena nyeri punggung biasanya menjadi permasalahan yang dialami oleh setiap wanita hamil, di inggris bisa 50% dari wanita hamil dan di Australia bisa mencapai hingga 70% (Mu'alimah, 2021) sedangkan di Indonesia prevalensi bisa mencapai 60 – 80% , nyeri punggung bawah semakin meningkat dengan bertambahnya usia kehamilan (Rahmadona & Darwitri, 2020). Pada masa kehamilan meningkatnya berat badan, ketidakstabilan sendi sendi akibat melenturnya ligamen dan dengan membesarnya uterus serta meregangnya otot abdomen, pusat gravitasi berpindah kearah depan dan perpindahan ini menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur semacam ini akan bergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Hal

tersebut memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis toraktik (kifosis) (Yosefa, 2014).

Salah satu cara mengatasi nyeri punggung bawah pada masa kehamilan adalah dengan rutin melakukan prenatal yoga yang meliputi pemanasan dan pernafasan, latihan peregangan, latihan inti, serta rileksasi secara lembut dan perlahan. Latihan ini dapat memperbaiki postur tubuh, memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, mencegah terjadinya dan mengurangi nyeri punggung bawah (Pratigyo, 2014).

Peran Fisioterapi dalam melakukan kegiatan ini melakukan tindakan preventif dan promotif pada kelas ibu hamil di Posyandu Kenanga kelurahan Pandanwangi yang di hadiri 4 ibu hamil. Penyuluhan dilakukan pada tanggal 23 Mei 2023 dengan menggunakan media berupa pamfle. Pada kelas ibu hamil ini masih minim pengetahuan tentang prenatal yoga . Tujuan penyuluhan ini adalah untuk memberikan edukasi pada ibu hamil tentang prenatal yoga. Target khusus yang dicapai yakni agar para pengunjung kelas ibu hamil mengetahui dan mampu melaksanakan gerakan dengan benar dan tepat sehingga bisa mengurangi nyeri punggung yang dirasakan selama masa kehamilan.

Metode

Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang prenatal yoga di kelas ibu hamil serta menggunakan pamflet sebagai media penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan pre test dan post test berupa pertanyaan kepada ibu hamil guna mengukur keefektifan dari penyuluhan serta mendemonstrasikan gerakan secara benar dan tepat. Untuk materi yang di paparkan berupa pengertian, manfaat dan jenis gerakan prenatal yoga yang bisa dilakukan mandiri.

Populasi dan Sampel

Populasi dari penyuluhan ini adalah semua anggota kelas ibu hamil posyandu Kenangan Pandanwangi

Waktu dan Tempat

Kegiatan penyuluhan dilakukan di ruangan di Posyandu Kenanga Kelurahan Pandanwangi, Kecamatan Blimbing Kota Malang pada tanggal Rabu 23 Mei 2023 jam 15.00 – 16.00 WIB.

Pelaksanaan Kegiatan

Dalam kegiatan ini, bentuk pelaksanaan yang digunakan dalam pemberian pengetahuan dan wawasan tentang prenatal yoga dengan cara melakukan penyuluhan, media penyuluhan dengan pamflet, melakukan demonstrasi prenatal yoga, dan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan adalah definisi, manfaat, dan teknik dari prenatal yoga.



Gambar 1. Pamflet Prenatal Yoga



Gambar 2. Demonstrasi gerakan Prenatal Yoga

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berupa penyuluhan prenatal yoga di posyandu kenanga berjalan dengan baik dan lancar. Proses penyuluhan mendapatkan respon yang baik dari peserta kelas ibu hamil (berjumlah 4 orang bulan Mei 2023). Para peserta mendengarkan dengan seksama terhadap materi materi penyuluhan yaitu definisi, manfaat dan teknik prenatal yoga . Peserta sangat antusias karena materi tersebut masih sedikit peserta pahami . Selain itu materi yang disampaikan menjadi menarik dengan di dukung adanya gambar pamflet serta pendemostrasian cara prenatal yoga untuk memudahkan peserta dalam mengingat materi yang disampaikan serta dapat diaplikasikan kembali.

Setelah pemberian materi dan peragaan cara prenatal yoga yang benar dilakukan diskusi tanya jawab antara pelaksana dan peserta beserta. Diskusi tanya jawab yang terjadi sangat aktif sehingga peserta merasa senang dan menambah pengetahuan mereka tentang prenatal yoga dengan baik. Penerapan prenatal yoga dilakukan.

Latihan yoga merupakan kebutuhan aktivitas fisik pada wanita hamil, pada kegiatan ini terjadi peningkatan metabolisme yang diperlukan untuk peningkatan penyedia oksigen pada wanita hamil . Latihan yoga yang dilakukan secara teratur dapat menguatkan otot otot

panggul sehingga mempermudah untuk proses persalinan, merileksasi otot-otot punggung, mengurangi ketegangan pada otot, mengurangi nyeri punggung, dapat memperbaiki kualitas struktur tubuh, mencegah terjadinya low back pain (Tyastuti, 2016).

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 (Rahmawati, 2021).

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah promosi kesehatan sebagaimana disajikan pada Tabel dibawah ini

Tabel 1. Evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah Pemberian Materi

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
	Presentase %	Presentase %
Definisi Prenatal Yoga	25 %	100 %
Manfaat Prenatal Yoga	50%	100%
Teknik Prenatal Yoga	50%	100%

Berdasarkan hasil evaluasi (sebelum dan sesudah) sebagaimana yang disajikan pada Tabel 1 dapat dinyatakan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan para peserta. Kegiatan ini mencapai target tujuan pelaksanaan penyuluhan.

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai prenatal yoga dan peserta mampu melakukan gerakan secara benar sehingga di harapkan mampu mengurangi rasa nyeri pada punggung dan merileksasikan otot-otot.

Daftar Pustaka

- Yosefa, dkk. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Riau. 2014
- Pratignyo, Tia. (2014). Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Tyastuti, Siti. Wahyuningsi, Henry. (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Modul Kebidanan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. (2013). Maternal child nursing care. Elsevier Health Sciences.
- Romauli, S. 2014. Buku Ajar Askeb I: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mu'alimah, M. (2021) 'PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III', 10(1), pp. 12–16.
- Darwitri and Rahmadona (no date) 'Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu

Hamil Trimester II dan III', 12(1), pp. 26–33.

Rahmawati, N. A. *et al.* (2021) 'Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil', 3(Juni), pp. 18–21.

Pangestika, L. P. L. (2020) 'KEJADIAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA KELOMPOK INDEKS MASSA TUBUH SELAMA MASA KEHAMILAN DI KECAMATAN LEUWILIANG'.