

PENGABDIAN MASYARAKAT PADA IBU HAMIL  
UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH DENGAN  
PRENATAL YOGA

Dainty Maternity<sup>1</sup>, Anissa Ermasari<sup>2</sup>  
1, 2 Prodi Kebidanan Universitas Malahayati

Email: [anissa@malahayati.ac.id](mailto:anissa@malahayati.ac.id)

**ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah (low back pain) terjadi akibat adanya perubahan fisik dan hormonal seiring bertambahnya usia kehamilan dimana uterus semakin membesar dan terjadi penurunan elastisitas dan fleksibilitas pada otot punggung yang berakibat terjadinya lordosis. Perubahan ini meningkatkan gaya geser keseluruhan sendi punggung bawah dan panggul, meningkatkan resiko LBP dan jatuh selama kehamilan. Salah satu intervensi untuk mengurangi low back pain adalah prenatal yoga, bertujuan untuk membantu ibu hamil memperbaiki postur dan mengurangi nyeri punggung bawah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai prenatal yoga sebagai salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada Kamis, 31 Maret 2022 di PMB Rahayu Lampung Selatan. Kelas prenatal yoga ini menggunakan metode demonstrasi dan ceramah Tanya jawab. Hasilnya adalah 90% ibu menyatakan puas dengan mengikuti kelas prenatal yoga dan 80% ibu menyatakan nyeri punggung bawah berkurang. Kesimpulan prenatal yoga dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Kata kunci : ibu hamil, prenatal yoga, nyeri punggung bawah.

**ABSTRACT**

*Low back pain occurs due to physical and hormonal changes with increasing gestational age where the uterus is getting bigger and there is a decrease in elasticity and flexibility in the back muscles which results in lordosis. These changes increase shear forces across the low back and hip joints, increasing the risk of LBP and falls during pregnancy. One of the interventions to reduce low back pain is prenatal yoga, which aims to help pregnant women improve their posture and reduce lower back pain. This community service aims to provide education about prenatal yoga as one of the interventions that can be given to reduce low back pain in pregnant women. This activity was held on Thursday, 31 March 2022 at PMB Rahayu, South Lampung. This prenatal yoga class uses demonstration methods and question and answer lectures. The result was that 90% of mothers stated that they were satisfied with*

*taking prenatal yoga classes and 80% of mothers stated that lower back pain had decreased. In conclusion, prenatal yoga can be an alternative to reduce low back pain in pregnant women.*

*Keywords: pregnant women, prenatal yoga, low back pain.*

## 1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung selama kehamilan bervariasi kurang lebih 35-60%. Di antara semua wanita hamil ternyata 47-60% melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada usia kehamilan 5-7 bulan (Triyana, 2013). Perubahan muskuloskeletal selama masa kehamilan akan dirasakan seiring bertambahnya usia kehamilan yang menyebabkan terjadinya peregangan dan ketidakstabilan postur tubuh yang tidak tepat. Hal ini menyebabkan kelelahan pada otot yang beresiko terjadinya pergeseran pusat gravitasi kedepan karena beban tubuh yang berlebihan sehingga adanya lengkung kompensasi spinalis thoracic (kifosis) dan lengkung lumbar lordosis. Kondisi tersebut akan mulai dirasakan pada kehamilan trimester II dan III (Ulfa, 2014).

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan, karena nyeri ini merupakan akibat dari pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya (Mochtar, 2012). Low Back Pain (nyeri punggung bawah) pada wanita hamil adalah suatu kondisi sindroma klinis yang ditandai adanya nyeri local atau ketidaknyamanan di daerah punggung bawah karena janin didalam kandungan menimbulkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot punggung dan abdomen sehingga mengakibatkan nyeri punggung bawah. Factor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada wanita hamil meliputi usia kehamilan, gravida, pekerjaan atau aktivitas, postur tubuh, riwayat nyeri yang pernah diderita, kenaikan berat badan, dan perubahan hormonal (Wahyuni, 2012).

Berdasarkan hasil survey pada kelas ibu hamil di PMB Rahayu Tanjung Bintang dengan 10 ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung bawah. Sebagian besar wanita hamil mengatasi keluhannya dengan memberi kompres hangat pada punggung bagian bawah dan mandi air hangat selain itu beberapa wanita hamil melakukan senam hamil tetapi tidak teratur. Dengan demikian, dibutuhkan cara atau upaya untuk mengatasi nyeri tersebut salah satunya dengan melakukan prenatal yoga, meliputi pemanasan dan pernafasan, latihan peregangan, latihan inti, serta relaksasi secara lembut dan perlahan. Latihan ini.

dapat memperbaiki postur tubuh, relaksasi, mengurangi ketegangan otot, mencegah terjadinya dan mengurangi nyeri punggung.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERNYATAAN

Berdasarkan hasil survey pada kelas ibu hamil di PMB Rahayu Tanjung Bintang dengan 10 ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung bawah. Sebagian besar ibu hamil mengatasi keluhannya dengan memberi kompres hangat pada punggung bagian bawah dan mandi air hangat, selain itu beberapa ibu hamil melakukan senam hamil tetapi tidak teratur. Berdasarkan masalah tersebut, rumusan masalah yang didapatkan adalah apakah prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu hamil?

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat kami akan memberikan pelatihan prenatal yoga kepada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah.

## 3. KAJIAN PUSTAKA

### a. Definisi Kehamilan

Menurut *The International Federation of Gynecology and Obstetric (FIGO)*, Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Tyastuti, 2016).

### b. Definisi *Low Back Pain* (LBP)

Menurut *The International Association for the Study of Pain (IASP)*, nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) adalah nyeri pada daerah superior oleh garis transversal imajiner yang melalui ujung prosesus spinosus dari vertebra thorakal terakhir, daerah inferior oleh garis transversal imajiner yang melalui ujung prosesus spinosus dari vertebra sakralis pertama dan lateral oleh garis vertikal yang ditarik dari batas lateral spina lumbalis (Guyton, 2004; Rinta 2013). Nyeri punggung bawah atau *low back*

*pain* pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Tyastuti, 2016).

*Low back pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu

gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Furlan et al, 2015). Gangguan nyeri pinggang bawah dapat dialami oleh semua orang, tidak memandang tua, muda, wanita atau pria. Sebagian besar nyeri pinggang bawah disebabkan karena otot - otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau

berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit (Fitriana, 2017).

c. Definisi Prenatal Yoga

Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015). Menurut Rafika (2018), prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan.

#### 4. METODE

a. Tahap Persiapan

Langkah awal dalam kegiatan ini dimulai dengan memberikan pertanyaan terbuka mengenai kehamilan, *Low Back Pain* dan Prenatal Yoga. Persiapan alat-alat yaitu LCD atau proyektor, laptop, speaker, dan matras yoga.

b. Tahap Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan kegiatan :Kamis, 31 Maret 2022  
Tempat pelaksanaan kegiatan :PMB Rahayu Tanjung  
Bintang lampung  
Selatan  
Subjek :10 wanita hamil dengan  
*Low Back Pain*

Dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat kami menggunakan metode demonstrasi dan ceramah Tanya jawab pada ibu hamil yang menghadiri kelas prenatal yoga di PMB Rahayu. Langkah langkah pengabdian kepada masyarakat pada ibu hamil yang mengalami low back pain yaitu, centering (pengenalan, dan menjelaskan tujuan), kegiatan inti prenatal yoga, ceramah dan Tanya jawab serta penutup.

#### 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil dari kegiatan ini adalah, peningkatan antusiasme peserta dalam mengikuti kelas prenatal yoga, pada saat pengabdian masyarakat berlangsung peserta terlihat tertarik dengan materi yang disampaikan dan demonstrasi yang diperagakan, ketertarikan tersebut diketahui dari proses Tanya jawab dan keikutsertaan peserta dalam mengikuti gerakan yang dicontohkan oleh peraga/trainer. Selama kegiatan pengabdian

masyarakat berlangsung, tidak ada suatu hambatan yang berarti. Evaluasi akhir dari kelas prenatal yoga adalah penurunan tingkat nyeri pada *low back pain*.

**b. Pembahasan**

Sebagian besar ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga di PMB Rahayu Lampung Selatan adalah ibu hamil TM II dan III dengan usia kehamilan 24-36 minggu. Ketika ibu hamil memasuki trimester II dan III akan mengalami

berbagai perubahan fisik, seperti kenaikan berat badan, dan pembesaran volume uterus seiring perkembangan janin di dalam Rahim wanita hamil yang secara bertahap mengakibatkan perubahan postur tubuh sehingga pusat gravitasi bergeser kedepan. Selain itu otot-otot punggung juga akan memendek ketika otot abdomen meregang sehingga menyebabkan ketidak seimbangan pada otot disekitar pelvis yang berkontribusi pada timbulnya nyeri punggung bawah. Latihan yoga yang teratur dapat memperbaiki postur tubuh, relaksasi, mengurangi ketegangan pada otot, meningkatkan kekuatan pada otot, mencegah terjadinya *low back pain*, dan mengurangi nyeri punggung.



## Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Prenatal Yoga

### 6. KESIMPULAN

Setelah dilakukan kelas prenatal yoga secara langsung, prenatal yoga efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita hamil di PMB Rahayu. Saran yang diberikan untuk Ibu hamil sebaiknya melakukan salah satu treatment prenatal yoga untuk mengurangi keluhan nyeri punggung dan persiapan dalam menghadapi persalinan minimal 1 minggu 1 kali. Selanjutnya untuk bidan sebagai tenaga kesehatan yang bersinggungan langsung dengan proses kehamilan, untuk dapat meningkatkan kemampuan dan ketrampilannya, salah satunya dengan mengikuti pelatihan bidang ilmu terkait untuk dapat memberikan pelayanan yang optimal dan berkualitas.

### DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, Yessie. 2019. *Gentle Birth Cara Lembut & Nyaman Sambut Buah Hati*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia

Aprilia, Yessie. 2018. *Bebas Takut Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Atiqoh, Rasida Ning. 2020. *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum(MualMuntah Berlebihan Dalam Kehamilan)*.One Pich Media: Jakarta

Mochtar, Rustam. 2012. *Sinopsis Obstetri. Obstetri Fisiologi. Obstetri Patologi*. Edisi ketiga. Jakarta: EGC

Retnaningtyas, Erma. 2021. *Kehamilan Dan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*. Kediri : Strada Press

Tim Trainer Prenatal Gentle Yoga. 2018. *Modul Prenatal Gentle Yoga*.

Triyana, Yani Firda. 2013. *Panduan Klinik Kehamilan dan Persalinan*. Jogjakarta: P.Medika

Ulfa, Nurul Nisa. 2014. *Efektifitas Paracetamol Untuk Nyeri Pasca Operasi Dinilai Dari Visual Analog Scale*. Jurnal Media Medika Muda. Semarang: Universitas Diponegoro.

Wahyuni& Prabowo, Eko.2012. *Manfaat Kinesiotaping untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke 3*. Jurnal Kesehatan Vol.5.No.2.119-129.

Holden. Selma C, Manor.Brad, Zhou. Junhong, Zera. Chloe, Davis. Roger B & Yeh. Gloria Y. 2019. *Prenatal Yoga for Back Pain, Balance and Maternal Wellness: A Randomized Controlled Pilot Study*. DOI :10.1177/2164956119870984.