

**EDUKASI MANFAAT YOGA TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG BAGI  
IBU HAMIL TRIMESTER III****Bahrah Bahrah<sup>1\*</sup>, Pricilla Jessica Pihahy<sup>2</sup>, Erismawati<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespodensi: rha\_poe@yahoo.co.id

Disubmit: 23 Februari 2026

Diterima: 30 Maret 2026

Diterbitkan: 01 April 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i4.25214>**ABSTRAK**

Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah dengan melakukan prenatal yoga yaitu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Bersalin Pelita Kasih Manokwari didapatkan data sejumlah ibu Hamil Trimester III yang datang berkunjung melakukan pemeriksaan kehamilan, studi pendahuluan dari 10 ibu hamil yang dilakukan wawancara, terdapat 8 ibu hamil mengeluh mengalami nyeri punggung. Tujuan dari pengabdian ini adalah Kegiatan Pengabmas ini adalah memberdayakan secara mandiri Bidan dan ibu hamil melakukan prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil selama kehamilan dan mengurangi intensitas nyeri punggung ibu hamil Metode dalam pengabdian ini adalah dengan melakukan pendampingan pada ibu hami dan bidan dalam melakukan senam yoga pranatal. Sasaran dalam pengabdian ini adalah ibu hamil dan bidan di Klinik Bersalin Pelita Kasih. Kegiatan pengabdian ini dilakukan menggunakan media bantu video dan pedoman prenatal yoga pada ibu hamil dengan melakukan role play secara langsung dan setelah dilakukan edukasi dan pendampingan menggunakan media video dan mengevaluasi pengetahuan ibu hamil, intensitas nyeri punggung dan keterampilan bidan dalam melakukan yoga pranatal. Hasil pengabdian yaitu terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil, penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil dan secara mandiri bidan terampil melakukan yoga pranatal. Kesimpulan yaitu yoga pranatal dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Diharapkan kepada pihak mitra dapat menerapkan senam yoga pranatal saat kelas ibu hamil.

**Kata Kunci:** Media Video, Nyeri Punggung, Yoga Pranatal.**ABSTRACT**

*One way to overcome back pain during the third trimester of pregnancy is by doing prenatal yoga, which is a light exercise option that can be undertaken by pregnant women. Based on a preliminary study conducted at Pelita Kasih Maternity Clinic in Manokwari, data were obtained from several third-trimester pregnant women who visited for pregnancy check-ups. The preliminary study involving interviews with 10 pregnant women found that 8 of them reported experiencing back pain. The purpose of this community service activity is to empower midwives and pregnant women to independently practice prenatal*

*yoga to alleviate discomfort during pregnancy and reduce the intensity of back pain in pregnant women. The method of this service is by providing guidance to pregnant women and midwives in performing prenatal yoga exercises. The target of this service is pregnant women and midwives at Pelita Kasih Maternity Clinic. This community service activity was carried out using video aids and prenatal yoga guidelines for pregnant women by conducting live role plays and, after education and assistance using video media, evaluating the knowledge of pregnant women, the intensity of back pain, and the skills of midwives in performing prenatal yoga. The results of the service showed an increase in pregnant women's knowledge, a decrease in the intensity of back pain for pregnant women, and midwives independently skilled in performing prenatal yoga. The conclusion is that prenatal yoga can help alleviate discomfort in pregnant women. It is hoped that partners can implement prenatal yoga exercises during prenatal classes.*

**Keywords:** *Media Video, Back Pain, Yoga Pranatal.*

## 1. PENDAHULUAN

Selama proses kehamilan terjadi perubahan pada ibu hamil (Astuti & Afsah, 2019) dan kehamilan membuat ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang menimbulkan ketidaknyamanan pada kehamilan (Ariyanti et al., 2023). Kehamilan yang sehat dan bebas keluhan sangat diidam-idamkan oleh ibu hamil, dan ini bukan merupakan suatu kebetulan tetapi perlu diupayakan (Miftakhul Mu'alimah, 2022). Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan terjadinya keluhan atau ketidaknyamanan dalam kehamilan, yang termasuk dalam ketidaknyamanan fisik selama kehamilan di antaranya adalah nyeri punggung, nyeri pinggang dan kram pada kaki (Tasuib et al., 2024). Nyeri punggung selama kehamilan bervariasi kurang lebih 35-60%. Diantara semua wanita hamil ternyata 47-60% melapor bahwa nyeri punggung terjadi pada usia kehamilan 5-7 bulan (Dainty & Ermasari, 2022). Menurut data WHO prevalensi nyeri punggung saat kehamilan di Australia dilaporkan sebanyak 70%. Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu di Malaysia terdapat 36,5% dengan nyeri ringan, 46% untuk nyeri sedang, dan 17,5% untuk nyeri berat. Sementara, nyeri punggung yang dialami ibu hamil berdasarkan laporan, di Indonesia terdapat 5.298.285 orang ibu hamil, tingkat prevalensi nyeri di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Dainty & Ermasari, 2022).

Nyeri punggung disebabkan terjadinya ketidakstabilan sendi- sendi akibat melenturnya ligament, gangguan kurva spinalis, merengangkan otot abdomen dan peningkatan berat badan ibu menyebabkan ibu mudah merasa lelah dan memungkinkan ibu mengambil posisi postur tubuh yang salah (Sulistyani et al., 2024). Kebugaran tubuh sangat diperlukan bagi ibu hamil dengan tetap bergerak aktif (Prabandari & Sofiana, 2024) salah satunya upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi berbagai macam keluhan selama kehamilan dan mempersiapkan persalinan adalah yoga atau biasa disebut dengan prenatal yoga. Yoga merupakan kombinasi dari aktifitas yang kompleks mengandung unsur-unsur peregangan, gerakan, meditasi,

pernafasan, ketahanan dan penghayatan (Arlym et al., 2024). Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah dengan melakukan prenatal yoga yaitu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung, karena sering ditemui ibu hamil mengeluh nyeri punggung bahkan sejak akhir trimester II. Ini disebabkan karna perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu hamil (Prabandari & Sofiana, 2024). Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Dainty (2022) pengabdian masyarakat dilakukan pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah dengan prenatal yoga hasil kegiatan menunjukkan 90% ibu menyatakan puas dengan mengikuti kelas prenatal yoga dan 80% ibu menyatakan nyeri punggung bawah berkurang.

Prenatal yoga adalah modifikasi yoga yang disesuaikan dengan keadaan tubuh ibu hamil. Prenatal yoga memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat, berikut manfaat yoga dalam kehamilan diantaranya yang pertama untuk fisik yaitu : meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik, sebagai energy, vitalitas dan daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, memperlancar supply oksigen, nutrisi, dan vitamin dari makanan janin, melepaskan stress dan kecemasan, menghilangkan ketegangan otot, menguatkan otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti morning sickness, nyeri punggung, nyeri panggul, kontipasi/sembelit, hingga pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan (Arlym et al., 2024). Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah dengan melakukan prenatal yoga. prenatal yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung, karena sering ditemui ibu hamil mengeluh nyeri punggung bahkan sejak akhir trimester II. Ini disebabkan karna perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu hamil (Prabandari & Sofiana, 2024).

Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Bersalin Pelita Kasih Manokwari didapatkan data sejumlah ibu Hamil Trimester III yang datang berkunjung melakukan pemeriksaan kehamilan, studi pendahuluan dari 10 ibu hamil yang dilakukan wawancara, terdapat 8 ibu hamil mengeluh mengalami nyeri punggung. Wawancara dilakukan pada Bidan di Klinik Pelita Kasih, keluhan nyeri punggung pada ibu hamil diatasi dengan mengajurkan ibu melakukan masasage pada punggung ata kompres air hangat dan klinik belum pernah menerapkan prenatal yoga pada ibu hamil saat mengikuti kelas ibu hamil serta bidan-bidan di klinik bersalin belum pernah mengetahui tentang prenatal yoga pada ibu hamil. Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlunya edukasi untuk menangani keluhan nyeri punggung yang ibu sering rasakan dengan mengadakan pengabdian masyarakat yang berjudul “Edukasi Manfaat Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bagi Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bersalin Pelita Kasih”.

## 2. MASALAH, TUJUAN, RUMUSAN PERTANYAAN DAN MANFAAT

### a. Masalah

Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Bersalin Pelita Kasih Manokwari didapatkan data sejumlah ibu Hamil Trimester III yang datang berkunjung melakukan pemeriksaan kehamilan, studi pendahuluan dari 10 ibu hamil yang dilakukan wawancara, terdapat 8 ibu hamil mengeluh mengalami nyeri punggung. Wawancara dilakukan pada Bidan di Klinik Pelita Kasih, keluhan nyeri punggung pada ibu hamil diatasi dengan mengajurkan ibu melakukan masasage pada punggung ata kompres air hangat dan klinik belum pernah menerapkan prenatal yoga pada ibu hamil saat mengikuti kelas ibu hamil serta bidan-bidan di klinik bersalin belum pernah mengetahui tentang prenatal yoga pada ibu hamil.

Berdasarkan analisis masalah diatas pengusul dan Mitra ingin melakukan edukasi dan praktik prenatal yoga bagi bidan dan ibu hamil trimester III yang memiliki ketidaknyamanan nyeri punggung sebagai upaya pencegahan penanganan non farmakologi dalam penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sehingga dapat ditentukan tindak lanjut dari Mitra dan pada ibu hamil yang memiliki ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu upaya yang strategis untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu melalui pemberian terapi non farmakologi salah satunya melalui prenatal yoga selama kehamilan. Berlatih yoga pada saat hamil merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media selfhelp yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak.



Gambar 1. Lokasi Klinik Bersalin Pelita Kasih Manokwari

### b. Tujuan

- 1) Memberdayakan secara mandiri Bidan melakukan prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil selama kehamilan
- 2) Memberdayakan secara mandiri ibu hamil melakukan prenatal yoga di Kelas ibu hamil atau dirumah untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan
- 3) Mengetahui intensitas nyeri punggung ibu hamil setelah mengikuti kegiatan prenatal yoga

- 4) Sebagai sarana pengabdian masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswi Prodi D.III Kebidanan Manokwari Poltekkes Kemenkes Sorong.

**c. Rumusan pertanyaan**

Berdasarkan masalah diatas maka pengabdian merumuskan pertanyaan dalam pengabdian masyarakat ini berdasarkan tujuan yaitu :

- 1) Apakah bidan dapat secara mandiri melakukan prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil selama kehamilan?
- 2) Apakah ibu hamil dapat secara mandiri melakukan prenatal yoga di Kelas ibu hamil atau dirumah untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan?
- 3) Bagaimanakah intensitas nyeri punggung ibu hamil setelah mengikuti kegiatan prenatal yoga?

**d. Manfaat Kegiatan**

- 1) Dapat meningkatkan keterampilan bidan dan ibu hamil secara mandiri dalam melakukan prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil selama kehamilan
- 2) Dapat menurunkan intensitas nyeri ibu hamil yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan.
- 3) Media audiovisual senam yoga dan pedoman yoga prenatal dapat digunakan sebagai media bantu untuk mempraktikkan kembali melakukan senam yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan saat kehamilan.

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Senam yoga prenatal adalah modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Gerakan dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Ibu hamil mulai banyak mengikuti kelas senam yoga prenatal karena mereka meyakini senam ini akan membantu mereka dalam proses persalinan (Mardiyana et al., 2022).

Berlatih yoga pada saat hamil merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media selfhelp yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Beberapa manfaat yoga untuk ibu hamil secara fisik maupun psikis antara lain membantu tubuh untuk tetap sehat, kuat, dan aktif, membantu mengurangi sakit pinggang serta meningkatkan keseimbangan tubuh, belajar teknik pernapasan, mudah beristirahat karena membantu tubuh menjadi lebih relaks, melatih diri dalam mempersiapkan area panggul untuk proses persalinan, menjalin ikatan mendalam dengan bayi, bersosialisasi dengan ibu hamil lainnya, mengurangi risiko terjadinya komplikasi saat kehamilan, menurunkan tekanan darah dan menjaga berat badan (Handayani et al., 2024).

Selain memberikan manfaat dalam mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil, yoga juga dapat mengurangi ketidaknyamanan psikologis. Telah banyak studi yang menjelaskan bahwa yoga memiliki keuntungan secara fisik dan psikologis untuk ibu hamil. Diantaranya yoga dapat mengurangi gangguan psikologis selama masa

kehamilan, mengurangi depresi postpartum, mengurangi stress, kecemasan karena yoga secara alami dapat menurunkan respon stress berupa menurunnya detak jantung, menurunkan tekanan darah dan memudahkan (Anjelina et al, 2020).

Berikut langkah-langkah kegiatan prenatal yoga bagi ibu hamil Trimester III yaitu :

a) Gerakan relaksasi

- (1) Posisi duduk dimana kedua paha ditekek dan kedua kaki disatukan didepan, kemudian kedua tangan diletakan disamping dengan telapan tangan terbuka, kemudian posisi tubuh tegak dan tarik nafas dari hidung dan hembuskan dari mulut. lakukan sebanyak 5 kali gerakan
- (2) Posisi duduk dimana kedua paha ditekek dan kedua kaki disatukan didepan, kemudian kedua tangan diletakan disamping dengan telapan tangan terbuka, kemudian posisi tubuh tegak dada kedepan dan tarik nafas dari hidung dan tekuk siku, kemudian hembuskan nafas lewat mulut dengan luruskan siku dan lihat kearah perut.
- (3) Lakukan gerakan ini sebanyak 5 kali tarikan nafas dan buangan nafas.

b) Gerakan Yoga Postur Restoratif - Mudhasana

Postur Mudhasana bermanfaat untuk mengistirahatkan otot punggung dan organ perut bagian dalam, meringankan mual, dan sakit punggung, meredakan ketegangan serta mengembalikan rasa nyaman. Pada trimester III janin akan semakin membebani tulang punggung bawah ibu hamil. Postur ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- (1) Duduk diatas tumit dan meregangkan lutut sedikit lebih lebar hingga sejajar pinggul yang berguna untuk mengakomodasi perut ibu hamil yang semakin membesar
- (2) Membuang napas secara perlahan dan mencondongkan tubuh ke depan dan mengistirahatkan kening diatas tumpuan kedua tangan
- (3) Memejamkan mata dan menarik napas secara dalam, melakukan posisi ini selama yang diinginkan dan senyaman mungkin
- (4) Menarik napas dan perlahan kembali duduk diatas tumit.

c) Postur Berdiri - Utkasana Postur yoga Utkasana

Dikenal juga sebagai postur dewi yang bermanfaat untuk menguatkan sekaligus melenturkan otot-otot dasar panggul, menguatkan kaki, dan membangkitkan rasa berani, antara lain :

- 1) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar dari pinggul. Mengarahkan jari-jari kaki ke arah luar dan meletakkan kedua tangan pada pinggul
- 2) Menarik napas, memanjangkan tulang punggung kemudian membuang napas
- 3) Menekuk lutut hingga sejajar dengan tumit, memastikan lutut teratrik keluar dan tulang ekor masuk
- 4) Mencondongkan tubuh sedikit ke depan dan meletakkan kedua tangan diatas paha
- 5) Mempertahankan posisi ini sambil bempas secara perlahan dan melakukannya selama ibu hamil merasa nyaman. Pada saat mempertahankan posisi ibu bisa merentangkan tangan ke samping dan menekuk siku
- 6) Menarik napas dan perlahan mengembalikan posisi lutut menjadi lurus kemudian buang napas serta merapatkan kedua kaki kembali
- 7) Postur ini dilakukan 2 kali.

- d) Postur melenturkan dan menguatkan Panggul-postur berjongkok Posisi berjongkok

Merupakan salah satu posisi yang ideal untuk melahirkan karena akan memaksimalkan tekanan didalam panggul untuk melahirkan bayi serta menjaga otot-otot dasar panggul agar tetap relaksasi selama proses melahirkan. Postur berjongkok bermanfaat untuk dasar panggul, meningkatkan kelenturan lutut dan pinggul, melancarkan pencernaan, serta melancarkan sirkulasi darah ke kaki. Berikut adalah teknik melakukan postur berjongkok :

- 1) Dari posisi berdiri regangkan kedua kaki sedikit lebih lebar daripada pinggul dan mengarahkan jari kaki ke arah luar dan tumit ke arah dalam
- 2) Menekuk lutut dan perlahan pinggul turun ke alas atau bangku pendek kemudian meletakkan kedua tangan pada alas di depan tubuh atau diatas lutut. Mempertahankan posisi tulang ekor agar tetap tertarik ke dalam. Mempertahankan posisi tulang ini sambil tetap bernapas dalam selama 1 menit, Meletakkan tangan pada lutut, dan menekan tangan seraya kembali berdiri.

Pedoman yoga pranatal dapat diakses pada link ini :

<https://heyzine.com/flip-book/59aae6087e.html>

#### 4. METODE

- 1) Khalayak sasaran yang sesuai dan dilibatkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah bidan sebanyak 3 orang yang bertugas di Klinik Bersalin Pelita Kasih dan ibu hamil Trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Klinik Bersalin Pelita Kasih Manokwari sebanyak 7-10 ibu hamil. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan cara penyuluhan dan pendampingan praktik prenatal yoga. Adapun metodenya yaitu :

- a) Persiapan Materi Materi yang disiapkan saat akan dilakukan pengabdian masyarakat adalah persiapan materi edukasi tentang manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil. Edukasi diberikan melalui metode ceramah yang menggunakan media bantu audio visual, diskusi, refleksi, demonstrasi atau role play. Adapun materi yang akan diberikan yaitu terkait :
  - 1) Pengertian Yoga
  - 2) Manfat yoga ibu hamil
  - 3) Langkah-langkah melakukan teknik yoga
  - 4) Role play melalui media video teknik yoga
- b) Persiapan Sarana Persiapan sarana yang dipersiapkan sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu dengan menyiapkan berbagai sarana keperluan saat dilakukannya pengabdian. Adapun persiapan sarana yaitu dilakukan oleh tim dosen pengabmas dan dibantu oleh tim mahasiswi yang terlibat dalam pengabmas ini.
- c) Proses Pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan menggunakan metode ceramah dan praktik yaitu :
  - 1) Melakukan metode ceramah Peneliti akan mengumpulkan semua responden dalam satu ruangan untuk memperoleh ceramah tentang prenatal yoga dan juga mengenai cara melakuka yoga

- menggunakan media video audio visual. Ceramah akan dilakukan selama 60 menit.
- 2) Diskusi Setelah responden memperoleh ceramah tentang materi yang telah dijelaskan, sesi berikutnya yaitu melakukan diskusi kepada ibu hamil dan bidan tentang materi yang disampaikan dan memberikan umpan balik kepada sasaran.
  - 3) Refleksi Setelah melakukan diskusi, bidan dan ibu hamil akan diminta untuk melakukan refleksi dan saling tanya jawab, kelompok dengan rangkuman terbaik akan diberikan reward dilakukan selama 30 menit.
  - 4) Pendampingan kegiatan praktik yoga Kegiatan pendampingan prenatal yoga dilakukan di dalam ruangan saat kelas ibu hamil dengan mempraktikkan cara melakukan gerakan yoga dengan benar. Saat melakukan tindakan yoga, bidan dan ibu hamil akan didampingi oleh tim pengabdian.
- d) Evaluasi
- Evaluasi yang akan dilaksanakan adalah dengan melakukan follow up ke Mitra 1 bulan 2 kali untuk melihat apakah pelatihan yoga dilakukan pada kelas ibu hamil sesuai program kelas ibu hamil dan apakah bidan telah mampu dengan baik mempraktikkan kembali pelatihan yoga pada ibu hamil.
- 2) Pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Dosen sebagai tim pengabdian, mahasiswa, ibu hamil dan bidan yang akan membantu tim pengabdian melakukan pengabdian di Klinik Bersalin Pelita Kasih Manokwari. Partisipasi Mitra dalam kegiatan ini yaitu memberikan ijin kepada pengabdian untuk melakukan pengabdian masyarakat, mendukung tempat, SDM dan sarana prasarana yang dibutuhkan dalam pengabdian masyarakat dan memberikan evaluasi dari kegiatan pengabdian ini.
  - 3) Evaluasi pelaksanaan program
    - a) Evaluasi input  
Evaluasi input yaitu dengan mengevaluasi SDM atau sasaran dalam pengabdian ini yaitu bidan dan ibu hamil dengan mengevaluasi jumlah sasaran yang dapat mengikuti pengabdian ini, antusias ibu hamil dan bidan dalam mengikuti kegiatan, apakah pengabdian berlangsung sesuai dengan jadwal yang ditentukan, apakah sarana dan prasarana mendukung dan apakah tempat dan perijinan mendukung dalam kegiatan pengabdian ini dan kemampuan bidan dan ibu hamil melakukan prenatal yoga.
    - b) Evaluasi proses  
Mengevaluasi apakah pelatihan yang diberikan oleh tim pengabdian bisa diterima dan diaplikasikan oleh sasaran dan berlangsung sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.
    - c) Evaluasi output
      - 1) Bidan dapat mempraktekan cara melakukan teknik yoga dengan benar
      - 2) Ibu hamil dapat mempraktekan cara melakukan teknik yoga dengan benar
      - 3) Mengetahui manfaat yoga dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil

- 4) Menghasilkan panduan berupa media audiovisual yang digunakan dapat menjadi media bantu untuk edukasi praktek prenatal yoga pada ibu hamil di Klinik Bersalin Peliata Kasih Manokwari.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Evaluasi yang dilakukan adalah dengan melakukan evaluasi setelah pemberian edukasi senam yoga pranatal untuk mengurangi keluhan nyeri punggung ibu hamil selama kehamilan yaitu melakukan evaluasi dari 10 ibu hamil terdapat 8 ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung yang ditunjukkan pada tabel 4.1 yaitu :

**Tabel 1**  
**Skor intensitas nyeri ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan senam yoga**

No	Intesitas nyeri	Frekuensi	
		Sebelum (n)%	Sesudah (n)%
1	Nyeri Sedang	5 (62,5)	2 (25)
2	Nyeri Ringan	3 (37,5)	6 (75)
	Total	8 (100)	8 (100)

Berdasarkan tabel diatas dari 8 ibu hamil yang memiliki keluhan nyeri punggung berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan setelah ibu hamil melakukan senam yoga secara mandiri dievaluasi kembali intensitas nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga terdapat perubahan intensitas nyeri punggung ibu hamil yaitu jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan intensitas nyeri sedang berjumlah 5 orang (62,5%) dan setelah dilakukannya senam yoga ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan intensitas nyeri sedang menurun menjadi berjumlah 2 orang (25%).

**Tabel 2**  
**Skor Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat yoga**

No	Pengetahuan	Frekuensi	
		Sebelum(n)%	Sesudah(n)%
1	Baik	2 (20)	7 (70)
2	Kurang	8 (80)	3 (30)
	Total	10 (100)	10 (100)

Berdasarkan tabel diatas dari 10 ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabmas berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan setelah ibu hamil mengikuti kegiatan pengabmas dievaluasi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat yoga sebelum diberikan edukasi tingkat pengetahuan baik berjumlah 2 orang (20%) dan pengetahuan kurang berjumlah 8 orang (80%) dan setelah diberikan edukasi tentang manfaat yoga terjadi

perubahan pengetahuan yaitu pengetahuan baik berjumlah 7 orang (70%) dan pengetahuan kurang berjumlah 3 orang (30%).

**Tabel 3**  
**Skor Keterampilan Bidan dalam melakukan senam yoga**

No	Keterampilan Bidan	Distribusi frekuensi (%)
1	Baik	3 (100%)
2	Kurang	0 (0%)
	Total	3 (100%)

Berdasarkan tabel diatas dari 3 orang bidan yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dievaluasi keterampilan bidan dalam melakukan senam yoga menunjukkan bahwa semua bidan menunjukkan keterampilan senam yoga pada ibu hamil dengan benar.



Gambar 2. Foto Kegiatan PKM

#### b. Pembahasan

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III. Kondisi ini terjadi akibat perubahan fisiologis selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan, perubahan pusat gravitasi tubuh, peningkatan lordosis lumbal, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan pelunakan ligamen dan sendi panggul. Perubahan tersebut menimbulkan ketegangan pada otot punggung bawah sehingga memicu rasa nyeri dan ketidaknyamanan dalam beraktivitas (Prabandari & Sofiana, 2024).

Pelaksanaan edukasi dan praktik yoga pada ibu hamil trimester III di Klinik Bersalin Pelita Kasih menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai cara mengurangi nyeri punggung serta penurunan intensitas nyeri setelah mengikuti sesi latihan. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa yoga prenatal efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi keluhan fisik selama kehamilan. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Dainty (2022) pengabdian masyarakat dilakukan pada ibu hamil untuk

mengurangi nyeri punggung bawah dengan prenatal yoga hasil kegiatan menunjukkan 90% ibu menyatakan puas dengan mengikuti kelas prenatal yoga dan 80% ibu menyatakan nyeri punggung bawah berkurang (Dainty & Ermasari, 2022).

Dalam kegiatan pengabdian ini, pendekatan edukasi yang diberikan sebelum praktik yoga terbukti membantu peserta memahami alasan ilmiah di balik setiap gerakan. Edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kepatuhan dan motivasi ibu hamil untuk melakukan latihan secara mandiri di rumah. Hal ini sesuai dengan teori perubahan perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan akan memengaruhi sikap dan praktik seseorang terhadap upaya promotif dan preventif. Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh keterlibatan tenaga kesehatan setempat yang memastikan keamanan gerakan yoga sesuai dengan kondisi trimester III. Latihan dilakukan dengan intensitas ringan hingga sedang, berfokus pada peregangan punggung bawah, panggul, dan latihan pernapasan dalam. Pendekatan ini sesuai dengan rekomendasi American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik ringan hingga sedang, termasuk yoga prenatal, aman dilakukan selama kehamilan normal (*Pregnancy and the Postpartum Period. ACOG Committee Opinion No. 804.*, 2020).

Secara keseluruhan, menurut asumsi pengabdian hasil pengabdian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa yoga merupakan intervensi komplementer yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam pelayanan antenatal care untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Integrasi program yoga dalam pelayanan rutin di klinik berpotensi meningkatkan kualitas hidup ibu hamil serta mendukung kehamilan yang sehat dan nyaman.

## 6. KESIMPULAN

- a. Adanya peningkatan skor pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang manfaat yoga
- b. Bidan yang mengikuti kegiatan pengabmas secara mandiri dapat mempraktekkan langsung senam yoga
- c. Ada penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil sebelum dan setelah diberikan senam yoga pranatal
- d. Hasil follow up media video tentang video senam yoga pranatal dijadikan sebagai media alat untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil di Klinik Bersalin Pelita Kasih.
- e. Pelaksanaan pengabdian masyarakat Edukasi Manfaat Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bagi Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bersalin Pelita Kasih dilaksanakan sesuai dengan jadwal kegiatan.

## Saran

Diharapkan kegiatan edukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan tentang manfaat yoga, tetapi juga diikuti dengan praktik langsung gerakan yang aman untuk ibu hamil trimester III. Pembuatan modul panduan yoga, poster, atau media digital dapat mempermudah ibu hamil mempraktikkan latihan secara mandiri di rumah. Selain itu, evaluasi nyeri punggung sebelum dan sesudah kegiatan, serta sesi follow-up, penting dilakukan untuk memantau efektivitas program dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

Dengan pendekatan ini, edukasi yoga dapat menjadi bagian rutin dalam perawatan ibu hamil di klinik.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Anjelina, R., Nugra, B. A., & Putri, D. C. (N.D.). Peningkatan Pengetahuan Yoga Rileksasi Ibu Hamil Untuk Mengurangi Gangguan Psikologis ( Kecemasan ) Di Desa Bringin. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 399-407.
- Ariyanti, R., Noviani, D., & Padlilah, R. (2023). Peningkatan Kompetensi Bidan Dalam Yoga Dan. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 1-6.
- Arlym, L. T., Nursasmita, R., & Lomrah, S. (2024). Edukasi Latihan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Dan Optimalisasi Posisi Janin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 6(2), 332-337. <https://doi.org/10.36565/Jak.V6i2.792>
- Astuti, Y., & Afsah, R. (2019). Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil Dengan Prenatal Yoga. *Jurnal Solma*, 08(01), 47-53.
- Dainty, & Ermasari, A. (2022). Pengabdian Masyarakat Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Dengan Prenatal Yoga. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(2), 197-202.
- Handayani, B., Moedjiherwati, T., & Octaviati, M. (2024). Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 2(1), 1-7.
- Mardiyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Indonesia Raya, November*.
- Pregnancy And The Postpartum Period. Acog Committee Opinion No. 804., (2020).
- Miftakhul Mu'alimah, Halimatus Saidah, Putri Wahyu Wigati, Sutrisni, D., & Kartikasari, S. (2022). Pemberdayaan Ibu Hamil Dengan Menerapkan Prenatal Gentle Yoga Menuju Kehamilan Sehat Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal Of Community Engagement In Health*, 5(1), 38-41.
- Prabandari, F., & Sofiana, J. (2024). Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Selama Kehamilan. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1), 249-253.
- Sulistiyani, S., Heny, S., Prasetyorini, D., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Bidan, P. P., Waluyo, U. N., Info, A., History, A., Women, P., & Yoga, P. (2024). Pengabdian Masyarakat Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(2), 3235-3241.
- Tasuib, M. J., Amalia, U., & Windayanti, H. (2024). Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1), 560-566.