
PRAKTEK PRENATAL YOGA UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG DI DESA PESANTUNAN

Zahrotun Nisa¹ Setyoputri^{1*}, Risalatul Mu'awanah², Ismi Arianal Haq³, Laeli Fitrokhatun Fajriyah⁴,
Resya Tri Utami⁵, Siti Nurafifah⁶, Lutfiah Prisita Zelin⁷, Nurul Istiqomah⁸, Silpi⁹

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

zahrotunnisasetyoputri@gmail.com

^{2,3,4,5,6,7,8,9} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

muawanahrisalah.7@gmail.com

Abstrak

Kehamilan adalah proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama proses kehamilan, Perubahan ini dapat menyebabkan tekanan dan ketidaknyamanan perineum, nyeri punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi *brax-ton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan *mood* dan peningkatan kecemasan. Nyeri punggung merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan Prenatal Yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Prenatal yoga yang dilakukan pada kehamilan dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil salah satunya yaitu nyeri punggung. Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan, tahap evaluasi dan yang terakhir tahap pembuatan laporan pertanggungjawaban. Kegiatan Praktek Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Punggung di Desa Pesantunan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengertian prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, kontra indikasi prenatal yoga, persiapan prenatal yoga, mempraktekkan prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Nyeri Punggung

Pregnancy is a continuous process from conception to the onset of labor. Physiological and psychological changes occur during the pregnancy process. These changes can cause right and perineal discomfort, back pain, constipation, varicose veins, fatigue, Braxton Hicks contractions, leg cramps, ankle edema, mood changes and increased anxiety. . Back pain is the most frequently reported muscle and bone problem in pregnancy Prenatal Yoga is part of non-pharmacological therapy that can reduce pain. Prenatal yoga performed during pregnancy can reduce complaints that pregnant women feel are wrong the other is back pain. The implementation method for this community service program is structured systematically starting from the preparation stage, implementation of activities, evaluation stage and finally the stage of preparing an accountability report. Prenatal Yoga Practice Activities to Overcome Back Pain in Pesantunan Village can increase knowledge about the understanding of prenatal yoga, the benefits of prenatal yoga, contraindications of prenatal yoga, prenatal yoga preparation, practicing prenatal yoga to overcome back pain

Keywords: Prenatal Yoga, Back Pain

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama proses kehamilan, Perubahan ini dapat menyebabkan tekanan dan ketidaknyamanan perineum, nyeri

punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi *braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan *mood* dan peningkatan kecemasan (Octavia and Ruliati, 2019).

Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan

yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan nyeri punggung 70% (Sari and Puspitasari, 2016).

Nyeri punggung merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormon progesteron dan relaksin menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. Nyeri punggung bagian bawah dihubungkan dengan lordosis yang diakibatkan jika peningkatan berat uterus menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh (Resmi, Saputro and Runjati, 2017).

Nyeri punggung pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktifitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, susah tidur, bahkan depresi. Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Prenatal Yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Prenatal yoga yang dilakukan pada kehamilan dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil salah satunya yaitu nyeri punggung (Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, 2014).

Prenatal Yoga adalah upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa. Konsep ini bisa dilihat dengan kata

dalam bahasa sansakerta yang menjadi induknya, ‘yug’ yang berarti menggabungkan atau mengharmoniskan. Dengan kata lain, pengertian secara garis besar kata yoga adalah usaha mengharmoniskan elemen ekspritual dan fisik seseorang manusia untuk mencapai kondisi ideal. Dalam senam yoga tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, dan pikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam hidup (Chen *et al.*, 2017).

Oleh karena itu dipandang perlu bagi Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengambil Judul “Praktek Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Punggung di Desa Pesantunan”.

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, maka Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes mengupayakan agar Ibu hamil di Desa Pesantunan dapat mengatasi nyeri punggung yang dialami. Pelaksanaan program Prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung dengan cara menjelaskan pengertian prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, kontra indikasi prenatal yoga, persiapan prenatal yoga, mempraktekkan prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung.

METODELOGI PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan, tahap evaluasi dan yang terakhir tahap pembuatan laporan pertanggungjawaban.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan PPM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut: 1) Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik. Dari 30 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan bidan Desa kesemuanya (100%) dapat menghadiri kegiatan pelatihan; 2)

Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang pengertian prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, kontra indikasi prenatal yoga, persiapan prenatal yoga, mempraktekkan prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung. Praktek prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung di Desa Pesantunan Kec. Wanasari Kab. Brebes diharapkan dapat terwujud dengan baik; 3) Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Semua materi pelatihan dapat disampaikan dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan adalah pengertian prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, kontra indikasi prenatal yoga, persiapan prenatal yoga, mempraktekkan prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung; 4) Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan menggunakan leaflet mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.

KESIMPULAN

Kegiatan “Praktek Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Punggung di Desa Pesantunan” dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengertian prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, kontra indikasi prenatal yoga, persiapan prenatal yoga, mempraktekkan prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

- Chen, P.J. (2017). Effects of prenatal yoga on women’s stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 31, pp. 109–117. doi:10.1016/j.ctim.2017.03.003.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47–53.
- Octavia, avinta mega and Ruliati. (2019). TRIMESTER (In The Village Of Bandung, Sub-District Of Diwek, Jombang Regency). *Jurnal Kebidanan* 9(2), 122–131.
- Resmi, D.C., Saputro, S.H. and Runjati. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10.
- Sari, A.A. and Puspitasari, D. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 207–211. doi:10.37341/interest.v5i2.56.