
EDUKASI YOGA UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL DI KOMUNITAS IBU HAMIL PUSKESMAS GAJAHAN SURAKARTA

Oleh

Meili Gilda Prastiwi¹, Wijianto², Amalia Faradilla Rahim³

¹⁻² Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kota Surakarta, Indonesia

³ Puskesmas Gajahan, Surakarta, Jawa Tengah

E-mail: [1meiligilda36@gmail.com](mailto:meiligilda36@gmail.com), [2wij165@ums.ac.id](mailto:wij165@ums.ac.id), [3justafr.new2016@gmail.com](mailto:justafr.new2016@gmail.com)

Article History:

Received: 17-01-2024

Revised: 26-01-2024

Accepted: 20-02-2024

Keywords:

Yoga, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil Trimester II Dan III

Abstract: *Nyeri Punggung Bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang paling sering terjadi di dunia maupun Indonesia. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum. Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Desain studi deskriptif pengambilan sampel secara kualitatif dilakukan pada bulan September 2023, dengan kuisioner. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester II dan III. Umumnya informasi tentang nyeri punggung bawah paling banyak didapatkan dari wanita hamil lainnya dan orangtua. Edukasi kesehatan tentang masalah nyeri punggung bawah penting untuk ibu hamil trimester II dan III, suami dan keluarga, dan tentunya evaluasi rutin masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III oleh para klinisi.*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah salah satu yang khusus fenomena pada wanita yang bisa membuat perubahan fisik dan fisiologis berturut-turut. Perubahan karena ini fenomena bisa memimpin postural adaptasi dan penambahan berat badan yang menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh dan meningkatkan momen kekuatan lengan di tulang belakang lumbar secara fisik. Pengaruh LBP pada kehamilan terhadap QoL pada ibu hamil harus diketahui untuk menghindari rasa sakit yang mempengaruhi aktivitas dan kesejahteraan ibu hamil tersebut.

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan nyeri dan ketidaknyamanan yang dirasakan antara tulang rusuk sampai dengan gluteal, nyeri yang dirasakan juga bisa menjalar sampai ke kaki. Nyeri punggung bawah diklasifikasikan menjadi "spesifik" dan "non-spesifik". Nyeri punggung bawah non-spesifik disebut LBP tanpa patologi spesifik

yang dapat dikenali. (Wardani et al., 2021)

Kelemahan otot batang tubuh, merupakan defisit penting dari unit control saraf dari sistem stabilisasi tulang belakang, dan penurunan proprioepsi lumbal juga salah satu faktor penyebab LBP. Kesalahan postur seperti halnya kepala menunduk, bahu melengkung ke depan, perut menonjol ke depan dan lordosis lumbal yang berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya kejang otot (muscle tension), hal inilah yang akan menyebabkan adanya keluhan Low Back Pain (Wardani et al., 2021)

Sekitar 70% dari ibu hamil sering mengalami sakit pada area pinggang atau low back pain (LBP) yang mungkin akan terjadi sejak diawal trimester, dan mengalami puncak saat memasuki trimester II dan III. Nyeri menjadi suatu masalah sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester II dan III. Fenomena nyeri menjadi masalah yang kompleks. Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya. Nyeri serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya (Arummega et al., 2022).

Permasalahan yang sering dialami oleh ibu hamil Trimester II dan Trimester III setelah kami melakukan observasi secara langsung yaitu, untuk kehamilan trimester II biasanya terjadi nyeri pada punggung, kaki terasa pegal, mudah merasa lelah dan ada juga yang masih sering merasa mual.

Untuk permasalahan pada kehamilan Trimester III, yaitu nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri perut, susah untuk menentukan posisi tidur, merasakan kram pada kaki jika dipakai untuk berdiri atau berjalan untuk waktu yang lama, sering kesemutan pada kaki.

Upaya yang dapat diberikan berupa bagaimanacara penanganan atau cara menangani rasa nyeri punggung saat masa kehamilan, yaitu dengan cara melakukan beberapa gerakan yoga untuk ibu hamil. Kendala yang sering dihadapi oleh Ibu hamil umumnya adalah kurangnya edukasi terhadap pentingnya menjaga kesehatan ibu dan janinnya. Solusi yang saya berikan meliputi beberapa hal, yaitu memberikan edukasi mengenai latihan untuk menghindari terjadinya nyeri pada punggung bagian belakang dan kesulitan bernafas. Latihan yang dapat dilakukan diantaranya breathing exercise bagi ibu hamil, cat pose exercise, easy pose exercise, ankle pumping.

Setelah dilakukannya edukasi untuk permasalahan terhadap ibu hamil terutama untuk masalah nyeri punggung, saya harap peserta dapat menambah wawasan atau pengetahuan yang dapat bermanfaat dan dapat membantu selama masa kehamilan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 September 2023 menggunakan metode kualitatif, yaitu dengan wawancara dan pengisian kuisioner secara langsung kepada seluruh kelompok komunitas ibu hamil Puskesmas Gajahan, Surakarta, Jawa Tengah.

Penyuluhan dilakukan dengan mengedukasi bagaimana cara mengatasi dan mencegah keluhan nyeri punggung bawah pada kolompok ibu hamil, dengan sampel ibu yang usia kehamilannya 20 - 40 minggu sejumlah 10 orang dan tanpa adanya riwayat penyakit penyerta.

Pada penyuluhan ini responden diwawancarai yang berisi biodata, umur kandungan serta keluhan-keluhan yang dirasakan selama kehamilan, setelahnya kami berikan

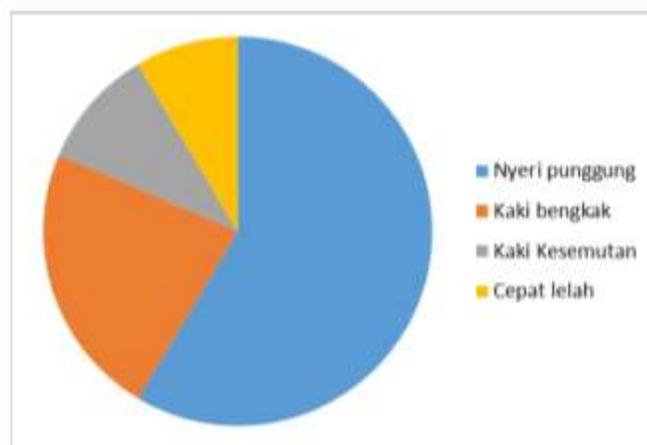
penatalaksanaan berupa edukasi latihan senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung bawah yang juga didampingi langsung oleh Bidan Ririn juga Ibu Ruby selaku pengurus komunitas.

Solusi yang ditawarkan berupa sebuah kegiatan penyuluhan upaya pencegahan dan penanganan keluhan nyeri punggung. Edukasi dilakukan di Komunitas Ibu Hamil Puskesmas Gajahan, Surakarta, Jawa Tengah dan didampingi langsung oleh Ibu Bidan Ririn dan Ibu Ruby selaku pengurus dari Puskesmas Gajahan. Solusi ini mencakup pemberian edukasi mengenai latihan atau exercise untuk menghindari terjadinya nyeri pada punggung bagian belakang dan sulit bernafas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan dari kegiatan awal yang sudah dilaksanakan pada hari Jumat 22 September 2023 yaitu, dilihat dari capaian yang telah didapatkan melalui kuisioner yang telah dibagikan. Banyak dari ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini mengeluhkan tentang nyeri punggung bagian bawah atau Low Back Pain.

Beberapa dari ibu hamil juga mengeluhkan bengkak pada kaki, sering merasa cepat lelah, sering merasa kesemutan pada kaki tetapi keluhan yang terbanyak adalah nyeri punggung bagian bawah. Ibu hamil juga mengatkan bahwa nyeri punggung bawah yang dirasakan sangat mengganggu kegiatan sehari-hari. Gambar.1 Setelah mendapatkan hasil dari data gambar.1 maka saya memilih pembahasan mengenai nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil.



Gambar.1

Pada Jumat 22 September 2023 kami memberikan sosialisasi dengan tema “EDUKASI YOGA UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL”. Pemberian edukasi dilakukan dengan menggunakan demonstrasi gerakan yoga yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah yang dapat diperagakan oleh ibu hamil dengan aman tetapi masih harus dalam pengawasan.

Setelah menyampaikan tentang gerakan yoga yang aman untuk dilakukan oleh ibu hamil, selanjutnya kami menyampaikan tentang manfaat lain yang didapatkan dari latihan yoga tersebut. Setelah kami selesai menyampaikan edukasi tentang tema yang kami angkat, kemudian ibu bidan menginstruksikan kepada ibu hamil yang hadir pada hari itu untuk mempraktekan gerakan yoga. Berikut beberapa gerakan yang diperagakan secara langsung:

Pengarahan Oleh Ibu Bidan



Pengarahan berupa mengenali gejala dan perubahan kondisi fisik pada kehamilan mulai dari trimester I sampai dengan akhir yang perlu diperhatikan

Breathing Exercise



Bagi ibu hamil biasanya mengalami kesulitan saat bernafas akibat dari nyeri pada punggung bagian belakang sehingga menyebabkan otot-otot pada pernafasan.

Butterfly Pose Exercise



Manfaat senam ibu hamil yang satu ini dapat membuka area panggul dan paha dalam serta meningkatkan aliran oksigen pada plasenta. Hal ini dapat mengarahkan bayi untuk turun ke area panggul sehingga proses pembukaan saat kontraksi lebih cepat.

Ankle Pumping Exercise



Pada kebanyakan Ibu Hamil yang mengalami bengkak pada kaki gerakan ini membantu untuk memicu kontraksi otot yang memberikan penekanan pada pembuluh darah sehingga meningkatkan oksigenisasi pada peredaran darah.

Cat Pose Exercise



ada latihan tidak jauh berbedafungsinya dari latihan arm/leg raises exercise. Pada latihan ini juga dapat merelease otot pada punggung belakang.

Easy Pose Exercise



Gerakan ini dapat melatih otot panggul lebih terbuka, membuka area dada, dan memanjangkan tulang punggung. Menerapkan gerakan easy pose yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan dapat membantu meningkatkan fokus, keseimbangan, serta ketenangan diri, terutama bagi ibu yang sedang merasa cemas menjelang proses kelahiran bayi.

Goddess Pose Exercise



Gerakan ini bermanfaat untuk memperkuat tubuh bagian bawah, seperti punggung, panggul, dan paha bagian dalam. Di samping itu, gerakan ini juga bisa membantu melancarkan proses kelahiran bayi dan membuat tubuh lebih kuat untuk menopang berat perut saat hamil

KESIMPULAN

Setelah dilaksanakannya penyuluhan tentang edukasi yoga untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dilakukan di Komunitas Ibu Hamil Puskesmas Gajahan, Surakarta, Jawa Tengah. Mendapatkan hasil bahwa sebagian dari ibu hamil masih kurang memahami akan penanganan dan pencegahan dari nyeri punggung, penanganan yang dilakukan ibu hamil saat adanya keluhan hanyalah beristirahat dan terkadang menghiraukan atas keluhan tersebut karena dianggap hal wajar saat kehamilan, dan beberapa dari kelompok ibu hamil telah melaksanakannya secara mandiri namun dengan langkah-langkah yang masih kurang tepat.

Pengakuan/Acknowledgements

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Naskah Publikasi ini. Selanjutnya kami ucapkan terima kasih kepada Bapak Wijianto, Ftr., M. OR selaku dosen dari pembimbing yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk dapat menulis proposal ini. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada Kakak Amalia Faradhila Rahim, Amf selaku clical educator yang telah dengan sangat baik membimbing dan membantu saya selama penyuluhan guna pembuatan proposal ini. Terakhir terima kasih kepada diri saya sendiri juga Panggih Priyo Wicaksono, S. Kes yang sudah sangat support dan menemani proses pengerjaan proposal ini, semoga Allah memberikan kemudahan dan kelancaran untuk study kita.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Weerasinghe, K., Rishard, M., Brabaharan, S., & Mohamed, A. (2022). Effectiveness of face-to-face physiotherapy training and education for women who are undergoing elective caesarean section: a randomized controlled trial. 9, 1–10.
- [2] Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- [3] Fatmarizka, T., Ramadanty, R. S., & Khasanah, D. A. (2021). Pregnancy-Related Low Back Pain and The Quality of Life among Pregnant Women: A Narrative Literature Review. Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region, 4(3), 108–116.
- [4] Soeharyo Hadi Saputro, R. D. C. R. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 8(1), 1–10.
- [5] Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 10(1), 49. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>
- [6] Sneag, D. B., & Bendo, J. A. (2007). Pregnancy-related low back pain. Orthopedics, 30(10), 839–845. <https://doi.org/10.3928/01477447-20071001-14>
- [7] Megasari, K. (2018). Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences) EFEKTIVITAS PEMBERIAN VIRGIN COCONUT OIL (VCO). Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences), 7(2), 12–20.
- [8] Purnamasari, K. D. (2021). Gambaran Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3 Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng 1 Tahun 2021. Journal of Midwifery and Public Health, 1(1), 9.