

**PENYULUHAN TENTANG EFEKTIVITAS YOGA HAMIL TERHADAP  
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS BROMO KOTA MEDAN  
TAHUN 2024**

COUNSELING ON THE EFFECTIVENESS OF PREGNANCY YOGA ON  
REDUCING BACK PAIN IN  
THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE WORK AREA OF  
BROMO PUBLIC HEALTH CENTER, MEDAN CITY  
IN 2024

Yeni Friska Sinulingga<sup>1</sup>, Selvia Yolanda Dalimunthe<sup>2</sup>, Endang Sihaloho<sup>3</sup>, MeryKrista  
Simamora<sup>4</sup>, Rida Rumondang Lubis<sup>5</sup>, Monika Nina Kurniawaty Ginting

<sup>1,2,3,4,5</sup>**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA  
AKADEMI KEBIDANAN NUSANTARA 2000  
<sup>6</sup>INSTITUT KESEHATAN DELI HUSADA**

**Email :** [sinulinggayeni5@gmail.com](mailto:sinulinggayeni5@gmail.com), [yolanda93.ys@gmail.com](mailto:yolanda93.ys@gmail.com), [endangsihaloho@yahoo.com](mailto:endangsihaloho@yahoo.com),  
[jovannasihombing151099@gmail.com](mailto:jovannasihombing151099@gmail.com), [ridarumondang91@gmail.com](mailto:ridarumondang91@gmail.com), [monikaginting85@gmail.com](mailto:monikaginting85@gmail.com)

**Abstract**

*Pregnancy-related back pain is characterized by discomfort in the lumbosacral region. The level of back discomfort usually increases with increasing gestational age due to shifts in the center of gravity and body posture. Pregnancy-related back discomfort usually occurs due to elongated bones. Inadequate treatment of back pain during pregnancy can significantly reduce the quality of life of pregnant women. The results of previous studies showed that all respondents who were pregnant women reported a decrease in the severity of back pain after doing yoga. No pregnant women experienced an increase in the intensity of back pain after doing yoga. In addition, no pregnant women experienced back pain at the same level before and after doing yoga. Thus, it can be concluded that Pregnancy Yoga is effective in relieving back pain in pregnant women in the third trimester. Therefore, it is important that the results of previous studies are disseminated in the form of information and socialization for pregnant women.*

---

**Keywords:** *Pregnancy-related back pain, Pregnancy Yoga, pregnant women*

### **Abstrak**

Nyeri punggung akibat kehamilan ditandai dengan rasa tidak nyaman di daerah lumbosakral. Tingkat ketidaknyamanan punggung biasanya meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan karena adanya pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh. Ketidaknyamanan punggung akibat kehamilan biasanya muncul akibat tulang yang memanjang. Penanganan nyeri punggung yang tidak memadai selama kehamilan dapat secara signifikan menurunkan kualitas hidup ibu hamil.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seluruh responden yang merupakan ibu hamil melaporkan adanya penurunan keparahan nyeri punggung setelah melakukan yoga. Tidak ada ibu hamil yang mengalami peningkatan intensitas nyeri punggung setelah melakukan yoga. Selain itu, tidak ada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan tingkat yang sama sebelum dan sesudah melakukan yoga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Yoga Kehamilan efektif meredakan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Oleh sebab itu penting hasil penelitian sebelumnya disebarluaskan dalam bentuk informasi dan sosialisasi bagi ibu hamil.

**Kata Kunci:** Sakit punggung akibat kehamilan, Yoga Kehamilan, ibu hamil

#### **1. PENDAHULUAN**

Pada masa bulan-bulan akhir kehamilan (trimester 3), terdapat banyak keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang

kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik atau mental pada ibu hamil. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi antara lain edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung, sering buang air kecil dan varices. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri yang

terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat dari pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya. Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cidera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Richard, 2017).

Yoga dapat meningkatkan kekuatan otot khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah back pain. Latihan yoga dalam penelitian ini tidak hanya menguatkan kelompok otot-otot bahu, belakang dan kaki, tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil (Rafika, 2018). Yoga hamil dapat mengurangi nyeri punggung karena dapat melenturkan otot-otot disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman (Sari, 2016).

## 2. METODE

Acara diawali dengan pembacaan materi dan dilanjutkan dengan kata sambutan oleh ketua tim. Pelaksanaan acara berupa

demonstrasi dan sosialisasi bagaimana pelaksanaan Yoga hamil. Kegiatan PKM ini dihadiri oleh seluruh Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bromo, Kota Medan. Selanjutnya dilaksanakan sesi tanya jawab. Para Ibu Hamil Trimester III juga diharapkan dapat mensosialisasikan demonstrasi yang dilaksanakan sebelumnya kepada teman ataupun kerabat terdekatnya sebagai bentuk implementasi pengetahuan yang telah mereka dapatkan selama mengikuti kegiatan pengabdian ini. Untuk mengakhiri kegiatan pengabdian ini, panitia mengadakan doa bersama.

## 3. HASIL

### 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan ini dirangkum dalam tiga tahapan kegiatan, yaitu pengukuran pengetahuan Ibu hamil trimester III tentang Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III dan tahapan terakhir yaitu dengan mengukur tingkat pengetahuan Ibu Hamil setelah pelaksanaan demonstrasi dan sosialisasi.

### 2. Analisis Hasil Kegiatan

Ibu hamil trimester III yang hadir merasa tertarik dan penasaran dengan kegiatan ini, dilihat dari banyaknya jumlah pertanyaan yang diberikan pada saat konsultasi dan tanya jawab seputar Efektivitas Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Didapatkan

respon yang baik dari Ibu Hamil Trimester III yang menghadiri acara ini dan ada juga yang berharap kegiatan seperti ini agar dilaksanakan secara rutin.

#### 4. PEMBAHASAN

Senam yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal senam yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Kemudian langkah-langkah senam yang dimulai dari kesadaran nafas senam yoga yang terdiri dari nafas alami, nafas perut, nafas penuh. Langkah kedua yaitu pemanasan kesadaran penuh yang terdiri dari gerakan pemanasan leher. Langkah ketiga yaitu gerakan inti senam yoga terdiri dari gerakan postur anak, postur peregangan kucing, peregangan kucing mengalir, postur harimau, postur berdiri, postur segitiga, postur berdiri merentang tubuh bagian samping dan postur segitiga (Lebang, 2017).

#### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

##### Kesimpulan

Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan Ibu hamil trimester III tentang pentingnya penggunaan

Efektivitas Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Ibu hamil trimester III dianjurkan untuk Efektivitas Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III.

##### Saran

- 1) Perlu adanya perbaikan dalam kegiatan penyampaian materi, tata cara dan teknologi yang digunakan saat pelaksanaan demonstrasi ataupun penyampaian sosialisasi dalam meningkatkan pengetahuan responden, dikarenakan Ibu hamil trimester III yang memiliki keterbatasan gerak dan duduk lama.
- 2) Perlunya mengingatkan para Ibu hamil trimester III yang hadir akan pentingnya penyebarluasan informasi yang didapatkannya dalam kegiatan pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. <https://www.neliti.com/publications/23679/efektivitas-senam-hamil-dan-yoga-hamil-terhadap-penurunan-nyeri-punggung-pada-ib>

---

Mediatri, D., Sulaiman., Rosnani., & Jawiah. (2016). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. <https://meida.neliti.com/media/publications/18691-ID-pengaruh-yoga-antenat-al-terhadap-pengura.pdf>.

Richard, S.D. (2017). Tehnik Eflourage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Triimester IIII. <http://jurnalbaptis.hezekiahteam.com/jurnal/index.php/STIKES/article/view/307>.

Sari., et al. (2016). Hubungan Senam Yoga dengan Kesiapan Fisik dan Psikologi Ibu Hamil dalam Menjalani Kehamilan Trimester III. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id?index.php/Int/article/download/234/209>.

Sutanto, A.V. & Fitriana, Y. (2019). Asuhan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

---