
PELATIHAN PRENATAL YOGA BAGI BIDAN DESA KARANGRAHARJA DALAM MENGATASI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III TAHUN 2024

Dewita Rahmatul Amin¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profesi Bidan,
Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

email: dewita.work@gmail.com

Abstract

Back pain is one of the most common complaints among pregnant women in the third trimester, impacting their quality of life and daily activities. Midwives, as frontline healthcare workers, play a crucial role in providing effective non-pharmacological interventions, one of which is prenatal yoga. This community service activity aims to improve midwives' knowledge and skills in applying prenatal yoga to address back pain in pregnant women. The program targeted 13 midwives in Karangraharja Village. The methods used included counseling, demonstrations, hands-on practice, and evaluation using pretests and posttests and checklists. The results showed an increase in average knowledge from 65.1 to 89.3. Furthermore, most midwives were able to perform prenatal yoga procedures correctly. This training was effective in enhancing midwives' capacity as providers of non-pharmacological midwifery care

Keywords: *prenatal yoga, midwives, back pain, third trimester pregnancy*

Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan paling umum pada ibu hamil trimester III yang berdampak pada kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Bidan sebagai tenaga kesehatan lini terdepan memiliki peran penting dalam memberikan intervensi nonfarmakologis yang efektif, salah satunya prenatal yoga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan dalam penerapan prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil. Sasaran kegiatan adalah 13 bidan di Desa Karangraharja. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi menggunakan pretest-posttest dan daftar tilik. Hasil menunjukkan peningkatan rerata pengetahuan dari 65,1 menjadi 89,3. Selain itu, sebagian besar bidan mampu melakukan prosedur prenatal yoga dengan benar. Pelatihan ini efektif dalam meningkatkan kapasitas bidan sebagai pemberi asuhan kebidanan berbasis nonfarmakologis.

Kata kunci: prenatal yoga, bidan, nyeri punggung, kehamilan trimester III

A. PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis yang signifikan, termasuk peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, serta peningkatan tekanan pada tulang belakang. Salah satu keluhan yang paling sering dialami adalah nyeri punggung bawah. Secara global, sekitar 50–70% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilan, terutama pada trimester akhir (WHO, 2021). Di Indonesia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil dilaporkan mencapai 60–80%, yang berpengaruh terhadap kualitas hidup ibu dan kemampuan beraktivitas sehari-hari (Kemenkes RI, 2022).

Nyeri punggung pada kehamilan terjadi akibat perubahan biomekanik, peningkatan lordosis lumbal, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan pelonggaran ligamen. Kondisi ini jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan mobilitas, kelelahan, serta stres pada ibu hamil (Cunningham et al., 2020).

Berbagai intervensi nonfarmakologis telah digunakan untuk mengatasi nyeri punggung, seperti kompres hangat, pijat, senam hamil, dan teknik relaksasi. Namun, prenatal yoga dinilai lebih efektif karena mengintegrasikan latihan fisik, teknik pernapasan, dan relaksasi dalam satu metode. Yoga mampu meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan produksi endorfin sebagai analgesik alami (Field, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga lebih efektif dibandingkan intervensi lain. Studi oleh Kwon et al. (2020) menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan yoga mengalami penurunan nyeri yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian Satyapriya et al. (2018) juga menunjukkan bahwa yoga mampu menurunkan

intensitas nyeri sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Oleh karena itu, pelatihan prenatal yoga bagi bidan sangat penting untuk meningkatkan kualitas pelayanan antenatal berbasis evidence-based practice (Field, 2022).

Dalam konteks pelayanan antenatal, bidan memiliki peran yang sangat penting sebagai tenaga kesehatan utama yang memberikan asuhan komprehensif kepada ibu hamil. Tidak hanya berfokus pada aspek kuratif, bidan juga dituntut mampu memberikan intervensi promotif dan preventif, termasuk dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan seperti nyeri punggung. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan nonfarmakologis seperti prenatal yoga menjadi kompetensi yang perlu dimiliki oleh bidan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan (Kemenkes RI, 2022).

Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk intervensi berbasis evidence-based practice yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Secara teori, yoga bekerja melalui mekanisme peningkatan fleksibilitas otot, perbaikan postur tubuh, serta stimulasi sistem saraf parasimpatis yang menghasilkan efek relaksasi. Selain itu, teknik pernapasan dalam yoga juga berperan dalam meningkatkan oksigenasi jaringan dan mengurangi ketegangan otot, sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri (Field, 2022).

Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas prenatal yoga dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. Penelitian oleh Tiffany Field menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti program yoga secara rutin mengalami penurunan signifikan pada nyeri punggung dibandingkan kelompok kontrol. Studi lain oleh R. Kwon menyatakan bahwa intervensi yoga tidak hanya menurunkan nyeri, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan

psikologis ibu hamil. Selain itu, penelitian oleh M. Satyapriya menunjukkan bahwa yoga efektif dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil melalui kombinasi latihan fisik dan relaksasi.

Penguasaan keterampilan prenatal yoga oleh bidan menjadi sangat penting karena bidan berperan sebagai edukator dan fasilitator dalam praktik kesehatan masyarakat. Bidan yang terlatih dapat memberikan edukasi yang tepat, mendemonstrasikan gerakan yang aman, serta melakukan pendampingan kepada ibu hamil dalam melakukan latihan secara mandiri. Hal ini akan meningkatkan kepatuhan ibu dalam melakukan intervensi serta efektivitas terapi yang diberikan (Walyani, 2021).

Dengan demikian, pelatihan prenatal yoga bagi bidan merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kompetensi tenaga kesehatan sekaligus memperluas akses ibu hamil terhadap intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif. Upaya ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan keluhan nyeri punggung serta meningkatkan kualitas hidup ibu hamil secara keseluruhan (Kemenkes RI, 2022).

B. PELAKSANAAN DAN METODE

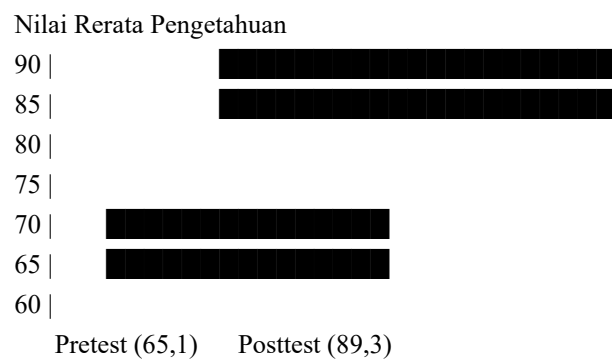
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Karangraharja dengan sasaran 13 bidan. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif partisipatif dengan *desain one group pretest-posttest*. Tahapan kegiatan meliputi: 1) Pretest untuk mengukur pengetahuan awal bidan, 2) Penyuluhan mengenai prenatal yoga (definisi, manfaat, prosedur, indikasi, kontraindikasi), 3) Demonstrasi gerakan prenatal yoga oleh dosen, 4) Praktik langsung oleh bidan, 5) Evaluasi keterampilan menggunakan daftar tilik prosedur, 6) Posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan dan checklist keterampilan. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan nilai pretest dan posttest (Notoatmodjo, 2020).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Terjadi peningkatan rerata pengetahuan sebesar 24,2 poin, yang menunjukkan bahwa pelatihan efektif dalam meningkatkan pemahaman bidan terkait prenatal yoga.

Diagram 1. Hasil *Pre-Post Test*



Sebanyak 11 bidan (84,6%) mampu melakukan prosedur prenatal yoga dengan benar, sedangkan 2 bidan (15,4%) masih memerlukan bimbingan. Hal ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan klinis.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan prenatal yoga secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan. Hal ini sejalan dengan penelitian Field (2022) yang menyatakan bahwa yoga efektif dalam mengurangi nyeri punggung melalui mekanisme relaksasi otot dan peningkatan sirkulasi darah.

Penelitian oleh Kwon et al. (2020) menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan yoga mengalami penurunan nyeri lebih signifikan dibandingkan kelompok yang tidak melakukan intervensi. Selain itu, Satyapriya et al. (2018) menemukan bahwa yoga tidak hanya

menurunkan nyeri tetapi juga meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

Dibandingkan intervensi lain seperti kompres hangat atau pijat, prenatal yoga memiliki keunggulan karena memberikan manfaat holistik yang mencakup aspek fisik dan psikologis. Oleh karena itu, bidan perlu memiliki kompetensi dalam memberikan edukasi dan pelatihan prenatal yoga sebagai bagian dari asuhan kebidanan komprehensif (Field, 2022).

Peran bidan sangat penting dalam implementasi prenatal yoga di masyarakat. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan bidan, diharapkan intervensi ini dapat diterapkan secara luas pada ibu hamil sehingga mampu menurunkan keluhan nyeri punggung secara efektif (Kemenkes RI, 2022). Peran bidan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil melalui prenatal yoga sangat strategis, terutama sebagai tenaga kesehatan lini terdepan dalam pelayanan antenatal. Bidan tidak hanya berfungsi sebagai pemberi layanan klinis, tetapi juga sebagai edukator, fasilitator, dan motivator bagi ibu hamil dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis secara mandiri. Dengan kompetensi yang memadai, bidan dapat mengajarkan teknik prenatal yoga yang aman, efektif, dan sesuai dengan kondisi ibu hamil (Kemenkes RI, 2022).

Bidan memiliki peran penting dalam melakukan asesmen awal terhadap kondisi ibu hamil, termasuk tingkat nyeri punggung, kondisi fisik, serta adanya kontraindikasi sebelum merekomendasikan prenatal yoga. Selain itu, bidan juga bertanggung jawab dalam memberikan edukasi terkait manfaat yoga, teknik pernapasan, serta posisi yang aman selama kehamilan. Pendampingan yang dilakukan oleh bidan selama praktik yoga akan meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam

melakukan latihan secara mandiri di rumah (Walyani, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan oleh tenaga kesehatan terlatih, termasuk bidan, memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan intervensi mandiri tanpa pendampingan. Studi oleh Kwon et al. (2020) menyatakan bahwa ibu hamil yang mendapatkan edukasi dan bimbingan langsung dari tenaga kesehatan mengalami penurunan nyeri yang lebih signifikan dibandingkan kelompok tanpa pendampingan. Hal ini menunjukkan bahwa peran bidan tidak hanya sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai fasilitator perubahan perilaku kesehatan (Field, 2022).

Selain itu, bidan juga berperan dalam mengintegrasikan prenatal yoga ke dalam pelayanan kelas ibu hamil sebagai bagian dari asuhan kebidanan komprehensif. Dengan pendekatan ini, prenatal yoga tidak hanya menjadi intervensi sesaat, tetapi dapat menjadi kebiasaan yang berkelanjutan bagi ibu hamil. Peran bidan dalam monitoring dan evaluasi praktik yoga juga penting untuk memastikan teknik yang dilakukan sudah benar dan memberikan manfaat optimal (Kemenkes RI, 2022).

Dengan demikian, peningkatan kapasitas bidan melalui pelatihan prenatal yoga menjadi langkah penting dalam memperluas implementasi intervensi nonfarmakologis yang efektif di masyarakat. Hal ini pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan antenatal dan penurunan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil secara lebih luas (Field, 2022).

D. PENUTUP

Simpulan

Pelatihan prenatal yoga efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu

hamil. Terjadi peningkatan nilai pengetahuan dari 65,1 menjadi 89,3 serta mayoritas bidan mampu mempraktikkan prosedur dengan baik.

Saran

Disarankan agar pelatihan prenatal yoga dijadikan program rutin bagi bidan serta diintegrasikan dalam pelayanan antenatal.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Pemerintah Desa Karangraharja, bidan desa, serta semua pihak yang telah mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2020). *Williams Obstetrics* (25th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Tiffany Field. (2022). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 46, 101530. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101530>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kemenkes RI.
- R. Kwon, Kim, J., & Lee, S. (2020). Effects of prenatal yoga on pain, stress, and quality of life in pregnant women. *Journal of Women's Health*, 29(5), 1–7. <https://doi.org/10.1089/jwh.2019.1234>
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- M. Satyapriya, Nagendra, H. R., Nagarathna, R., & Padmalatha, V. (2018). Effect of yoga on pregnancy discomforts. *International Journal of Yoga*, 11(2), 123–128. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_42_17
- Walyani, E. S. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- World Health Organization. (2021). *WHO Recommendations on Maternal Health and Prenatal Care*. Geneva: WHO.