

# ***PRENATAL YOGA UNTUK PENURUNAN NYERI PUNGGUNG***

## **PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

**Fitriya Rahmawati<sup>1</sup>, Sri Handayani<sup>2</sup>**  
[Fitriyarahmawati.students@aiska-university.ac.id](mailto:Fitriyarahmawati.students@aiska-university.ac.id)  
**Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

---

### **RINGKASAN**

**Latar Belakang:** Rasa ketidaknyamanan kehamilan biasanya bertambah pada usia kehamilan trimester ketiga yang merupakan masa janin berkembang semakin meningkat salah satunya adalah keluhan nyeri punggung bawah (nyeri pinggang) (Lina, 2018). Perubahan fisiologis yang dapat dialami ibu saat hamil salah satunya adalah terjadi pada perubahan sistem musculoskeletal, akibat dari perubahan hormon dan anatomi, pembesaran uterus ke posterior, sehingga wanita hamil berisiko memiliki bentuk punggung yang cenderung *lordosis*. Masalah nyeri pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai masalah. Nyeri dapat menyebabkan kecemasan pada seseorang sehingga dapat merubah tingkat stress selama kehamilan. (Purnamasari, 2019). Penatalaksanaan nyeri punggung ini dapat ditangani dengan farmakologi (obat-obatan *analgetic*) dan non farmakologi ( pijat, relaksasi, *prenatal yoga* dan akupresur) (Maryani, 2020). *Prenatal yoga* (*yoga* bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari *yoga* klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil yang dapat dilakukan pada masa kehamilan trimester III untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil dan membantu proses persalinan (Sindhu, 2019). Berdasarkan survei lapangan yang telah dilakukan oleh penulis di Bidan Praktik Mandiri Siti Nur Rancamanyar Kabupaten Bandung Jawa Barat, masih banyak ibu hamil yang tidak mengetahui manfaat serta gerakan dari prenatal yoga secara luas terlebih jika dipraktikkan secara rutin untuk menangani keluhan nyeri punggungnya. Jika dilihat dari manfaatnya yoga adalah cara yang menyenangkan untuk mengurangi nyeri punggung, pada ibu hamil, mengelola stres, dan meningkatkan kesejahteraan janin. **Tujuan:** Mendeskripsikan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) sebagai bahan edukasi yang disampaikan oleh Tenaga Kesehatan salah satunya Bidan dan Instruktur Prenatal Yoga yang sudah terlatih untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga serta melatih ibu hamil untuk dapat berdaya dalam mempraktikkan gerakan-gerakan prenatal yoga untuk menurunkan keluhan nyeri punggung. **Metode:** KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) dengan media yang digunakan yaitu media *Booklet*, mengangkat tema kesehatan dengan judul “Prenatal Yoga Untuk Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”. **Hasil:** Media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* yang memiliki hak dan kekayaan intelektual (HKI) yang berjudul “Prenatal Yoga Untuk Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”. **Kesimpulan:** *Booklet* dipilih sebagai media Komunikasi

Informasi dan Edukasi (KIE) untuk memudahkan penulis dalam mengedukasi masyarakat mengenai upaya menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil terutama saat memasuki usia kehamilan trimester III dengan teknik non-farmakologi yaitu prenatal yoga. Gerakan prenatal yoga tidak hanya membantu mengurangi rasa tidak nyaman pada nyeri punggung, tetapi dapat membantu ibu hamil juga untuk lebih rileks dalam menjalani kehamilannya. Serta memudahkan pembaca yang tidak memiliki media komunikasi telepon genggam agar tetap dapat menerima informasi melalui *Booklet*. *Booklet* yang dibuat oleh penulis ini disusun secara terstruktur dan dengan bahasa serta gambar yang mudah dipahami oleh pembaca, harapannya supaya ilmu pengetahuan mengenai gerakan-gerakan prenatal yoga yang telah dipraktikan secara langsung oleh penulis dengan ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung dapat dengan mudah untuk dipraktikan kembali dirumah.

**Kata Kunci:** hamil, sistem muskuloskeletal, nyeri punggung, trisemester-III , *prenatal yoga*, booklet.