

PELATIHAN SENAM YOGA DI KLINIK HJ. DEWI SESMERA
DI TANJUNG MULIA

Elsarika Damanik¹, Christina Roos ETTY², Ernawati Barus³

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan, Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan
Email : elsadamanik78@yahoo.com, christina_roosetty@yahoo.com,
ernawatibrbarus@yahoo.com,

ABSTRAK

Analisa Situasi : Ketidaknyamanan nyeri punggung dapat meningkat apabila otot abdominal ibu hamil lemah, otot-otot ini gagal dalam menyokong pembesaran uterus. Kelemahan otot abdominal ini umum dijumpai pada grande multipara dimana otot-otot abdomen tidak kembali seperti semula setelah beberapa kali melahirkan dan sebaliknya pada primigravida biasanya otot abdomen lebih elastis karena otot-otot belum pernah teregang sebelumnya. Tujuan Pengabdian : Untuk memberikan pelatihan senam hamil kepada ibu hamil yang ada di Di Klinik Hj. Dewi Sesmera di Tj.Mulia. Membantu ibu untuk mengatasi nyeri punggung yang dialami serta mempertahankan elastisitas otot-otot dasar panggul, ligament dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, agar persalinan lancar. Solusi Permasalahan : Postur ibu hamil hiperlordosis sehingga menyebabkan rasa cepat lelah dan sakit pada punggung. Hal itu dapat diatasi dengan rutin melakukan olahraga senam yoga. Olahraga yoga ini menjadi salah satu kegiatan yang dianjurkan saat usia kandungan memasuki trimester ketiga. Dengan gerakan senam yoga yang sesuai, keluhan-keluhan yang dirasakan dapat diredakan, karena senam yoga tidak hanya membuat otot rilek tapi juga dapat membuat rilek psikologis ibu hamil Target : Melatih dan meningkatkan pemahaman serta kesadaran ibu hamil dalam melakukan senam yoga. Dengan pelatihan ini diharapkan ibu mampu melakukan senam yoga di rumah nya sendiri. Waktu dan Lokasi : Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2021, Pengabdian masyarakat dilaksanakan Di Klinik Hj. Dewi Sesmera di Tj. Mulia. Kesimpulan : Kegiatan senam hamil dilakukan pada 5 orang ibu hamil Di Klinik Hj. Dewi Sesmera di Tj. Mulia mendapat respon yang positif. Dari hasil data yang dari ibu yang melakukan senam hamil sebanyak 4 orang diantaranya mengalami nyeri sedang. Saran : Diharapkan kepada ibu hamil agar rutin melakukan senam hamil yang telah diajarkan oleh petugas kesehatan di rumah masing-masing dan kepada petugas kesehatan setempat sebaiknya tidak bosan untuk selalu meningkatkan ibu hamil melakukan senam hamil serta memberikan contoh gerakan kepada semua ibu hamil yang berkunjung ke Klinik Hj. Dewi Sesmera di Tj. Mulia

Kata Kunci : **Senam Yoga, Kehamilan**

ABSTRACT

Situation Analysis : The discomfort of back pain can increase if the abdominal muscles of pregnant women are weak, these muscles fail to support the enlargement of the uterus. Abdominal muscle weakness is common in grande multipara where the abdominal muscles do not return to normal after several births and in primigravida the abdominal muscles are usually more elastic because the muscles have never been stretched before. Purpose of Service: To provide pregnancy exercise training to pregnant women at the Hj Clinic. Dewi Sesmera at

Tj.Mulia. Helping mothers to cope with back pain experienced and maintaining the elasticity of the pelvic floor muscles, ligaments and tissues that play a role in the delivery mechanism, so that delivery is smooth. Problem Solution: Posture of pregnant women with hyperlordosis causes fatigue and back pain. This can be overcome by regularly doing yoga exercises. This yoga exercise is one of the recommended activities when the gestational age enters the third trimester. With the appropriate yoga exercise movements, the perceived complaints can be eased, because yoga exercise not only relaxes the muscles but also relaxes the psychological state of pregnant women. Target : To train and increase the understanding and awareness of pregnant women in doing yoga exercises. With this training, it is hoped that mothers will be able to do yoga at their own home. Location : Community service is held at the Hj. Dewi Sesmera at Tj. Glorious. Conclusion: Pregnancy exercise activities were carried out on 5 pregnant women at the Hj Clinic. Dewi Sesmera at Tj. His Majesty received a positive response. From the results of data from mothers who did pregnancy exercise as many as 4 of them experienced moderate pain. Suggestion: It is expected that pregnant women should routinely do pregnancy exercises that have been taught by health workers in their respective homes and to local health workers should not be bored to always remind pregnant women to do pregnancy exercises and provide examples of movements to all pregnant women who visit the Clinic. Hj. Dewi Sesmera at Tj. Glorious.

Keywords: Yoga, Pregnancy

PENDAHULUAN

Klinik Hj. Dewi Sesmera di Tj.Mulia. Klinik ini dikenal baik oleh masyarakat yang ada di sekitar maupun di luar wilayah Tj.Mulia. Pelayanan disana dirasakan cukup baik oleh pasien karena dokter, bidan dan perawatnya melayani dengan baik dan ramah. Masyarakat banyak yang bekerja sebagai bertani dan berjualan. Dari hasil wawancara ditemukan ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya terdapat kasus diantaranya merasakan nyeri punggung dan tidak pernah melakukan senam hamil.

Kehamilan adalah bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Definisi dari masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. (Fatima, dkk. 2016)

Nyeri punggung disebabkan terjadinya ketidakstabilan sendi-sendi akibat melennturnya ligamen, gangguan kurva spinalis, meregangkan otot abdomen dan peningkatan berat badan ibu menyebabkan ibu mudah merasa lelah dan memungkinkan ibu mengambil posisi postur tubuh yang salah. Beberapa penelitian menemukan bahwa 50-70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilannya (Anita, dkk. 2020)

Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung *pascapartum* dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Ibu hamil yang mengikuti program latihan

terbukti menjalani masa persalinan yang lebih cepat dari biasanya primigravida 24 jam sedangkan untuk multi gravida 6-8 jam. (Sri Wahyuni, dkk. 2016)

Senam hamil memiliki manfaat yaitu mengencangkan korset alamiah, mempertahankan stabilitas panggul dan untuk mencegah masalah pada punggung dan perubahan posisi. Kelemahan pada otot abdomen disebabkan efek hormon dan akibat mengalami peregangan selama kehamilan. Perubahan postur dan ketidak stabilan panggul dapat menimbulkan nyeri punggung selama atau setelah kehamilan. Latihan untuk melatih tonus otot abdomen. (Anita, dkk.2020)

Aktivitas mengangkat beban berat sebaiknya dihindari selama kehamilan, seperti mengangkat atau menggendong anak kecil. Prinsip saat mengangkat objek berat adalah tegangan atau tempuh berada pada otot paha dan bukan otot punggung sehingga objek atau anak kecil diangkat dengan tubuh dengan lutut ditebuk (posisi jongkok) dan punggung tetap tegak (Anita, dkk. 2020).

Nyeri punggung dapat dikurangi dengan mempertahankan postur tubuh yang baik dan melakukan latihan fisik melakukan latihan otot transversus dan latihan mengangkat pelvis baik. Apabila nyeri bersifat akut pertolongan pertama adalah tirah baring pada posisi nyaman. Untuk perawatan selanjutnya ibu dapat dirujuk ke fasilitas kesehatan yang menyediakan fisioterapi, jika nyeri berkurang ibu dapat diajarkan latihan gerakan panggul, posisi dan sikap tubuh atau atur postur yang baik dan berikan penyangga punggung agar membuat ibu lebih nyaman.(Anita, dkk. 2020)

Ketidak nyamanan nyeri punggung dapat meningkat apa bila otot abdominal ibu hamil lemah, otot-otot ini gagal dalam menyokong pembesaran uterus. Kelemahan otot abdominal ini, umum dijumpai pada grande multipara dimana otot-otot abdomennya tidak kembali seperti semula setelah beberapa kali melahirkan. Pada primigravida biasanya otot abdomen lebih elastis karena otot otonya belum pernah teregang sebelumnya. Nyeri otot pinggang akan meningkat seiring dengan jumlah paritas. (Gita, 2015). Tujuan Pengabdian Masyarakat untuk memberikan pelatihan senam hamil kepada ibu hamil yang ada di Klinik Permata Dr Birma Saragih Di Saribu Dolok.serta membantu ibu untuk mengatasi nyeri punggung yang dialami serta mempertahankan elastisitas otot-otot dasar panggul, ligament dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, agar persalinan lancar.

Metode Kajian Kerja

- a. Prosedur kerja
 - 1) Survey tempat
- b. Permohonan ijin untuk melakukan senam yoga serta menyampaikan informasi kepada seluruh ibu hamil bahwa akan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat Di Klinik Hj. Dewi Sesmera di Tanjung. Mulia
- c. Luaran
 - Proposal kegiatan pengabdian masyarakat

Pelaksanaan Senam Yoga

a. Prosedur Kerja

1. Menyiapkan tempat yang cukup luas serta matras sebagai alas untuk pelaksanaan senam yoga dengan jarak 0,5 meter.
2. Menyediakan sound sistem untuk mengiri senam hamil
3. Memandu senam yoga, serta memberikan contoh gerakan kepada ibu hamil
4. Menyediakan tempat cuci tangan.

b. Luaran Kegiatan

1. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang senam yoga.
2. Memastikan ibu hamil yang mengikuti senam yoga dapat mengulanginya dirumah sendiri.

Waktu Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2021

Lokasi Kegiatan

Dilaksanakan Di Klinik Hj. Dewi Sesmera di Tanjung. Mulia

Target

Target dari kegiatan ini untuk melatih dan meningkatkan pemahaman serta kesadaran ibu hamil dalam melakukan senam selama hamil. Dengan pegabdian masyarakat ini diharapkan ibu mampu melakukan senam yoga di rumah nya sendiri. Serta melakukannya sebagai rutinitas senam yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik ibu pada kegiatan senam yoga di Klinik Hj. Dewi Sesmera.

Hasil Kegiatan

1. Distribusi Frekuensi Analisis perilaku ibu hamil tentang Senam Yoga sebelum melakukan pelatihan di Klinik Hj. Dewi Sesmera Jalan Aluminum IV, Tj. Muia, Kecamatan Medan Deli, tahun 2021

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Baik	1	20,2
Cukup	1	20,2
Kurang	3	60.3
Total	5	100

Berdasarkan tabel 1, Dapat dilihat dari perilaku responden sebelum melakukan pelatihan senam yoga menunjukkan bahwa 60% masih kurang mengerti tentang senam yoga.

2. Distribusi Frekuensi Analisis perilaku ibu hamil tentang Senam Yoga setelah melakukan pelatihan di Klinik Hj. Dewi Sesmera Jalan Aluminium IV, Tj. Muia, Kecamatan Medan Deli, tahun 2021

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Baik	3	60,3
Cukup	1	20,2
Kurang	1	20.2
Total	5	100

Berdasarkan tabel 2, Dapat dilihat dari perilaku responden setelah melakukan pelatihan senam yoga menunjukkan bahwa 60% sudah bisa mengerti tentang senam yoga.

3. Karakteristik ibu Distribusi Karakteristik Ibu Yang Melakukan senam yoga

Umur	Frekuensi	Presentase
<20 Tahun	1	20
21-35 tahun	1	20
>36 tahun	3	60
Pekerjaan Ibu		
IRT	1	20
Wiraswasta	3	60
Pegawai Swasta	1	20
Pendidikan Ibu		
SD	1	20
SMP	1	20
SMA	2	40

PT	1	20
Paritas		
Primipara	3	60
Multipara	1	20
Grandemultipara	1	20

Dari tabel 3 dapat dilihat usia responden rata rata 60%, 40% bekerja sebagai wiraswasta 40% sekolah menengah atas, dan paritas <2 60%

4. Senam Yoga

Table 4 Distribusi Frekuensi dan Presentasi Pelaksanaan Senam Yoga

Senam Yoga	Frekuensi	Presentase
Sering Senam Yoga	2	40,8 %
Kadang Kadang	3	60,2 %
Total	5	100 %

Berdasarkan tabel 4 bahwa responden mayoritas kadang kadang senam yoga sebanyak 3 responden (60,2%) sedangkan yang sering melakukan 2 responden (40,8%)

Pembahasan

Senam yoga merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Oleh karena itu, selain makan secara teratur, ibu hamil harus cukup istirahat dan berolahraga sesuai dengan kebutuhannya. Senam ibu hamil dilakukan secara rutin dan terus menerus. Selain untuk menjaga kesehatan senam juga dapat mengurangi dan mencegah timbulnya gejala yang mengganggu selama masa kehamilan seperti sakit pinggang, bengkak pada kaki dan lain-lain, mengurangi ketegangan otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran. Dengan adanya kegiatan ini akhirnya mereka mengetahui berbagai hal terutama tentang manfaat senam hamil dapat mengatasi nyeri punggung. Ibu hamil terlihat sangat senang selesai melakukan senam yoga Di Klinik HJ. Dewi Sesmera.

Dari 5 ibu hamil yang hadir saat kegiatan tersebut ditemukan perilaku responden sebelum melakukan pelatihan senam yoga menunjukkan bahwa 60% masih kurang mengerti tentang senam yoga dan dapat dilihat dari perilaku responden setelah melakukan pelatihan senam yoga

menunjukkan bahwa 60% sudah bisa mengerti tentang senam yoga. Sedangkan dilihat usia responden rata rata 60%, 40% bekerja sebagai wiraswasta 40% sekolah menengah atas, dan paritas <2 60%. Berdasarkan hasil survey mayoritas ibu melakukan senam hamil kadang kadang sebanyak 3 responden (60,2%) sedangkan yang mengatakan sering melakukan 2 responden (40,8%). Kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan lancar dari awal hingga akhir. Pihak Klinik meminta agar mahasiswa lebih sering melakukan penyuluhan tentang kesehatan di Klinik tersebut. Mereka mengatakan penyuluhan yang saya lakukan sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan ibu hamil di daerah tersebut. Kegiatan yang saya lakukan membantu petugas kesehatan setempat mengatasi permasalahan pasien disana. 8

Kegiatan ini juga merupakan aplikasi dari salah satu mata kuliah di semester 5 Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. Penyuluhan ini dibimbing oleh Elsarika Damanik, Christina Roos Ety, SST,M.Kes, SST,M.Kes, Ernawati Barus, SST, MKM dan Mido Ester Sitorus, SKM, MKM, selaku dosen pendamping.



Gambar 1 dan 2 :Pelaksanaan senam Yoga di Klinik Hj. Dewi Sesmera Jalan Aluminum IV, Tj. Muia, Kecamatan Medan Deli

Kesimpulan

Kegiatan senam yoga dilakukan kepada 5 orang ibu hamil di, Jalan Aluminum IV, Tj. Muia, Kecamatan Medan Deli, Kota Medan Sumatera Utara. Mendapat respon yang positif. Dari 5 ibu hamil yang hadir saat kegiatan ditemukan perilaku responden sebelum melakukan pelatihan senam yoga menunjukkan bahwa 60% masih kurang mengerti tentang senam yoga dan dapat dilihat dari perilaku responden setelah melakukan pelatihan senam yoga menunjukkan bahwa 60% sudah bisa mengerti tentang senam yoga. Sedangkan dilihat usia responden rata rata 60%, 40% bekerja sebagai wiraswasta 40% sekolah menengah atas, dan paritas <2 60%. Berdasarkan hasil survey mayoritas ibu melakukan senam hamil kadang kadang sebanyak 3 responden (60,2%) sedangkan yang mengatakan sering melakukan 2 responden (40,8%).

DAFTAR PUSTAKA

Fitriani,L.(2018).Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri

Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata.

Saputra, lyndon. 2018. Asuhan kebidanan kehamilan fisiologi dan patologis.

Tangerang : binarupa aksara

Anita, V,B,.Yosefni,elda.et all. 2020. Kebidanan teori dan asuhan. Jakarta:EGC

Sari,lenan et all. 2017. Kesalahan kesalahann selama hamil pengganggu kelancaran melahirkan
Yogyakarta: suka buku

Lilis,D,N.Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester
III,Poltekkes kemenkes Jambi:2019;40-45

Widyawaty,E,D & Ria Andriani.Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester II-III Senam
Hamil Dengan Melakukan Senam Yoga, Universitas Merdeka Surabaya.2017;11914

Lichayati,I. & Ratih,I,K.(2013).Hubungan Senam Yoga Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil
Di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan.1(14):63-70

Purnamasari,K,D.(2019).Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan
III.FIK,Universitas Galuh,Indonesia.1(1):9-15

Racman,S,M. dkk.(2019). Senam Yoga dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu

Wahyuni,S. dkk. (2016). Perbandingan Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation dan Kinesio
Taping Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di
Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten. Motorik Vol 16.

Herdiani,T,N. & Arta,U,S.(2019).Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu.[https://journal for Quality
in Women's Health.2\(1\);2019](https://journal for Quality in Women's Health.2(1);2019)

Kurniasih,U.(2018).Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil.Program
Studi S1 Keperawatan STIKes Cirebon

Juliarti,W & Een,H.(2018). Hubungan Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung \ Pada Trimester
III di BPM Dince Safrina,SST Pekanbaru Tahun
2017;[http://jurnal.alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan.7\(2\);2018](http://jurnal.alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan.7(2);2018)

Intarti,W,D & Lina,P.(2017). Kontribusi Senam yoga pada Ibu Hamil Trimester III dalam
Pengurangan Nyeri Panggang di Wilayah Ekskotatif Cilacap.Jurnal Ilmiah Bidan;8(1).17-
27;2017 14. Suryani, P & Ina, H. (2018).Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil
Trimester III. prodi kebidanan Bogor. Jurnal Bidan, 5(1):2018

Yosefa, F, dkk. (2015).Efektivitas Senam yoga Terhadap Penurunan NyeriPung- gung Pada Ibu
Hamil.Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau