

PELAKSANAAN LATIHAN YOGA DAN *BIRTH BALL* SEBAGAI ADAPTASI NYERI FISILOGIS PADA KEHAMILAN DAN PERSIAPAN PERSALINAN

Netti Meilani¹, Agnes Purba², Ronni Naudur, MKM³

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel :

Diterima, Des 11, 2024

Revisi, Des 23, 2024

Disetujui, Des 31, 2024

Kata kunci :

Latihan Yoga; Birth Ball; Nyeri Fisiologis; Kehamilan; Persiapan Persalinan

ABSTRAK

Yoga dan *birth ball* dapat dijadikan metode alternatif untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan nyeri persalinan. Adanya nyeri punggung, kaki kram dan susah tidur merupakan ketidaknyamanan yang kerap muncul pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Perbaungan ini bertujuan membantu ibu hamil khususnya trimester III dalam mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Peserta kegiatan ini adalah ibu hamil trimester 3 sebanyak 17 orang dan kader kesehatan di posyandu. Peserta kegiatan PkM mayoritas dengan usia reproduksi sehat yaitu 12 orang ibu hamil (70,59%), sedangkan karakteristik paritas mayoritas sekundigravida sebanyak 9 orang ibu hamil (59,94%). Seluruh ibu hamil sangat antusias mengikuti kegiatan ini, manfaat yang dirasakan ibu hamil saat latihan yoga dan *birth ball* sangat baik, meskipun diawal ada ketakutan saat duduk di *birth ball*, namun semakin lama ibu hamil menjadi percaya diri. Oleh karena itu perlu adanya dukungan dari petugas kesehatan untuk memperhatikan kunjungan ibu pada kelas ibu hamil serta kegiatan senam yoga dan *birth ball* dilaksanakan secara rutin di kelas ibu hamil yang di monitor oleh kader dan petugas kesehatan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Korespondensi Penulis :

Netti Meilani

Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email: nettimeilani1987@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Manajemen nyeri secara farmakologis adalah penggunaan obat-obatan yang berpotensi efek buruk pada wanita dan janin. Disisi lain telah banyak upaya non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri seperti kompres hangat dan dingin, hidroterapi, yoga dan latihan pernapasan, bola bersalin (*birth ball*), aromaterapi, terapi musik, hipnoterapi, akupunktur, dan lain-lain. *Birth ball* bisa metode alternatif untuk mengurangi nyeri persalinan (Irawati, 2020; Ardini, 2023).

Yoga ibu hamil dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh. Gerakan-gerakan yoga pada ibu hamil menjadikan olahraga pada ibu hamil ini sebagai salah satu latihan yang baik untuk melatih pernapasan serta membantu proses persalinan menjadi lebih tenang, mudah, dan lancar. Yoga merupakan salah satu olahraga yang paling tepat untuk ibu hamil karena yoga merupakan penggabungan antara olahraga fisik dengan latihan pernapasan yang sangat baik untuk kehamilan dan persiapan persalinan (Dewi,2023).

Rasa sakit yang terkait dengan persalinan telah digambarkan sebagai salah satu rasa sakit paling intens yang bisa dialami (Irawati et al., 2019). Melahirkan merupakan proses fisiologis yang harus dialami oleh seorang ibu. Pada proses persalinan terjadi penurunan kepala bayi ke dalam rongga panggul dan terjadi kontraksi yang menimbulkan sensasi nyeri bagi ibu (Sulistyaningsih, 2022). Nyeri persalinan disebabkan oleh kontraksi yang terjadi secara teratur dan intensitasnya serta frekuensinya semakin meningkat dari waktu ke waktu dapat menyebabkan ibu merasakan sakit fisiologis, stres dan kecemasan (Safriani et al, 2018)

Puskesmas Perbaungan secara rutin mengadakan senam hamil di kelas ibu hamil, namun kunjungan ibu hamil masih rendah pada kegiatan kelas ibu hamil. Sementara jika kunjungan *antenatal care* sekitar 80% ibu hamil yang memiliki gangguan kenyamanan selama kehamilan terutama kehamilan trimester 3. Untuk itu pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan dukungan bagi Puskesmas Perbaungan dan tenaga kesehatan terutama ibu hamil agar melakukan yoga dan menggunakan *birth ball* untuk mengurangi keluhan fisik yaitu nyeri punggung ibu hamil mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk dapat beradaptasi terhadap nyeri persalinan.

2. METODE

Kegiatan pelaksanaan latihan yoga dan birth ball pada ibu hamil trimester III dilakukan tim sebagai upaya penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Pelaksanaan yoga dan birth ball ini diberikan kepada ibu hamil trimester III di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Perbaungan. Senam Yoga dan Birth Ball ini dilaksanakan selama 2 hari yakni tanggal 20 - 27 November 2024 Pukul 10.00 – 12.00 Wib dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 17 orang. Kegiatan senam yoga dan birth ball ini dibagi menjadi 3 tahapan meliputi tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini tim terlebih dahulu melakukan studi pendahuluan yang bertujuan untuk menemukan fenomena dan masalah yang terjadi pada masyarakat khususnya kelompok ibu hamil. Dari hasil studi pendahuluan ditemukan 80% ibu hamil mengalami nyeri punggung . Setelah itu tim mengajukan surat permohonan ke Program Studi Sarjana

Kebidanan USM – Indonesia, kemudian meminta persetujuan kepada kepala Puskesmas Perbaungan. Sebelum pelaksanaan kegiatan senam yoga dan birth ball tim menyusun lembar kuesioner yang berisikan pertanyaan untuk menilai intensitas nyeri yang dialami oleh peserta. Lalu tim juga membagikan leaflet kepada peserta yang berisikan panduan senam yoga dan birth ball, *microphone* dan *speaker*.

Tahap Pelaksanaan

Tahap Pre Test. Pada tahap pelaksanaan tim memperkenalkan diri kepada para peserta lalu menyebarkan lembar kuesioner untuk menilai skala nyeri sebelum dilakukan latihan. Masing – masing peserta menjawab 10 pertanyaan dan dijawab tanpa dampingan agar tim dapat mengkaji intensitas peserta sebelum diberikan penyuluhan. Sebelum diberikan yoga dan birth ball, tim mengundang tim pakar dari Puskesmas Perbaungan untuk menjadi narasumber sehingga setelah pre test para peserta mendapatkan materi dengan metode ceramah dan diskusi oleh narasumber.

Tahap Latihan, Tim membagi peserta menjadi 2 kelompok lalu tim menjelaskan langkah – langkah gerakan yoga kemudian mengajari peserta untuk mengikuti gerakan yang sudah diberikan. Pada kegiatan ini tim mendampingi peserta dalam melakukan gerakan dengan tepat. Pada pelaksanaan latihan yoga dan birth ball tim juga mengajari mitra kerja yaitu kader agar pemberdayaan kepada ibu hamil semakin optimal.

Tahap post test, setelah kegiatan senam yoga dan birth ball diberikan tim kembali memberikan kuesioner yang di jawab oleh peserta. Setelah peserta menjawab kuesioner, maka tim mengumpulkan kembali kuesioner lalu menghitung skor yang sudah dijawab oleh peserta.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1 Pemberian penyuluhan kepada peserta tentang latihan yoga dan *birthing ball*

Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini tim menghitung skor pada kuesioner yang dijawab oleh peserta untuk mengevaluasi efektivitas latihan yoga dan birth ball yang telah dilaksanakan. Kemudian tim melakukan diskusi tanya jawab sebagai upaya persiapan kelahiran yang sehat dan alami.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan “Latihan Yoga Dan *Birth Ball* Sebagai Adaptasi Nyeri Fisiologis Pada Kehamilan Dan Persiapan Persalinan” ini di Posyandu Wilayah Puskesmas Perbaungan berlangsung pada tanggal 20 dan 27 November 2024 Jam 10.00-12.00 Wib. Dalam PkM ini diawali dengan penjelasan tentang tujuan kegiatan, kemudian penulis melakukan anamnesis terhadap seluruh ibu hamil yang telah hadir, selanjutnya pemberian edukasi berupa penjelasan tentang fisiologis ketidaknyamanan selama kehamilan trimester ketiga dan penjelasan tentang kontraksi yang akan menyebabkan nyeri pada awal persalinan. Pelaksanaan latihan yoga menggunakan *birth ball* dalam PkM ini, penulis dibantu oleh bidan puskesmas.

Pada PkM ini ibu hamil yang hadir telah diberikan edukasi untuk dapat memahami bahwa dengan kunjungan secara rutin ke kelas ibu hamil di posyandu Puskesmas Perbaungan sesering mungkin dapat menjaga kesehatan tubuh dan meminimalkan nyeri punggung pada ibu hamil karena senam hamil memiliki gerakan berorientasi otot untuk kebugaran dan berfungsi selama persalinan (Mu’alimah, 2021). Gerakan yang lembut dan inklusif serta pengaturan pernapasan yang meminimalkan atau mengurangi sakit punggung. Selain itu, yoga prenatal juga membentuk posisi tubuh lurus, membentuk otot-otot yang lentur dan kuat, serta membersihkan bagian tengah sistem saraf tulang belakang (Geawanty, 2021). Selain itu, yoga untuk ibu primigravida mengurangi nyeri persalinan, kecemasan, menjaga kesehatan emosional dan fisik ibu hamil, meningkatkan kekuatan otot, serta meningkatkan penyimpanan energi dan fleksibilitas tubuh (Perdoman, dkk, 2022).

Gambar diatas memberikan gambaran kegiatan PkM “Latihan Yoga Dan *Birth Ball* Sebagai Adaptasi Nyeri Fisiologis Pada Kehamilan Dan Persiapan Persalinan” yang dilaksanakan pada minggu ke-3 dan minggu ke-4 bulan November telah terlaksana dengan baik dengan kegiatan secara atraktif menggunakan metode ceramah, diskusi, resitasi, kolaboratif, latihan dan pendampingan.

Kegiatan ini diikuti oleh 17 peserta yang terbagi menjadi 2 kelompok umur yakni usia reproduktif sehat sebanyak 12 peserta dan lebih dari 35 tahun sebanyak 5 peserta. Berdasarkan karakteristik ibu yang mengikuti pengabdian masyarakat dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Karakteristik ibu yang mengikuti pengabdian masyarakat di Posyandu Wilayah Kerja
Puskesmas Perbaungan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
- 25- 35 Tahun	12 orang	70,59
- Lebih dari 35 tahun	5 orang	29,41
Paritas		
- Primigravida	8 orang	47,06%
- Sekundigravida	9 orang	59,94%
Total	17	100,0

Tabel diatas menggambarkan peserta kegiatan PkM mayoritas dengan usia reproduksi sehat yaitu 12 orang ibu hamil (70,59%), sedangkan karakteristik paritas mayoritas sekundigravida sebanyak 9 orang ibu hamil (59,94%). Ibu hamil peserta PkM ini seluruhnya pada usia kehamilan trimester III dimana pada usia kehamilan ini merasakan intensitas nyeri punggung bawah yang bervariasi. Seiring bertambahnya usia kehamilan akan mengakibatkan peregangan pada otot untuk mengimbangi dari rahim yang semakin luas. Peregangan yang terjadi akan mengakibatkan hilangnya kemampuan untuk mempertahankan postur atau bentuk tubuh dampaknya punggung langsung menopak sebagian besar dari penambahan berat badan (Susilawati, 2018). Selain itu pembesaran rahim dan penambahan jumlah cairan tubuh mengakibatkan penekanan pada vena cava yang akan menyebabkan hipoksia pada lumbal dan pelvik (Paninsari dkk, 2022; Sulistianigsih, 2022).

Sensasi nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil dapat teralihkan dengan gerakan yoga sehingga hormon endorfin diproduksi oleh tubuh. Pengaruh hormon endorfin semasa kehamilan juga mempengaruhi intensitas nyeri dan kecemasan yang muncul dalam menghadapi persalinan (Ardini, 2023). Pelaksanaan latihan *birthing ball* dan yoga ini sangat efektif menekan produktivitas hormon kortisol sehingga diharapkan para peserta dapat mengulangi kembali secara rutin latihan ini untuk merasakan manfaatnya

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat “Latihan Yoga Dan *Birth Ball* Sebagai Adaptasi Nyeri Fisiologis Pada Kehamilan Dan Persiapan Persalinan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Perbaungan” telah terlaksana dengan baik. Kegiatan yang telah dilaksanakan selama 2 hari ini menghasilkan peningkatan pemahaman ibu hamil tentang adaptasi fisiologis terhadap nyeri pada kehamilan dan persalinan serta adanya komitmen ibu hamil untuk rutin datang bergabung di kelas ibu hamil melakukan senam yoga menggunakan *birth ball*.

REFERENSI

- Ardini WA. Pengaruh latihan birth ball terhadap pengurangan nyeri persalinan. *Jurnal Kebidanan dan Ilmu Kesehatan*. 2023;1(1).
- Dewi MM. (2023). Literature review: birth ball untuk mengurangi nyeri persalinan kala I. *Jurnal Ilmu Kebidanan*; 9(2):62–9.
- Geawanty R, Rohaya, Novita N. (2021). Effectiveness prenatal yoga on back pain of pregnant women in third trimester. *Journal of Maternal & Child Health Sciences*; 1(1):38–43.
- Irawati A, Susianti S, Haryono I. (2020). Mengurangi nyeri persalinan dengan teknik birthing ball. *Jurnal Bidan Cerdas*; 2(1): 15–22.
- Mu'alimah M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*; 10(1):12–6.
- Paninsari D, Situmorang E, Gulo DEKC, Bago F, Laia N, Swarti S. (2021). Terapi birth ball untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan. *Jurnal Maternitas Kebidanan*; 6(1):94–9.
- Perdoman AT, Utami R, Ramadhaniati F. (2022). Prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester 3. *Zona Kebidanan: Program Studi Program Kebidanan Universitas Batam*;12 (3):44–54
- Safriani, I., Nufus, H., & Nurmayanti, I. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 15(1).
- Sulistianingsih A, Wijayanti Y. (2022). Kombinasi birth ball dan latihan pernafasan dengan penurunan nyeri persalinan kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*; 13(1): 66.
- Susilawati, N. K. A. S., & Nirmasari, C. (2017). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Ibu Selama Hamil. In *Seminar Nasional Kebidanan* (Vol. 1, No. 1, pp. 77-82).
-