Majalah Cendekia Mengabdi
Volume 4, Nomor 4, Halaman 391-396, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1742
https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/majalahcendekiamengabdi

Penyuluhan dan Pelatihan Senam Yoga Kepada Kader dan Masyarakat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Education and Yoga Exercise Training for Cadres and the Community to Reduce Low Back Pain in Pregnant Women

Saifudin Zuhri[1*], Ana Mustafiyah Fahri[1]
[1]Program Studi Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Surakarta
*Korespondensi: zuhriphysio@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Nyeri punggung bawah (NPB) merupakan keluhan muskuloskeletal yang umum dialami ibu hamil akibat pergeseran pusat gravitasi dan peningkatan kurva lordosis lumbal seiring bertambahnya usia kehamilan. Kader dan ibu hamil di PKD Bulurejo Sehat, Desa Bulurejo, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar belum banyak memahami upaya non-farmakologis untuk mengurangi NPB. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan kader dan ibu hamil serta menurunkan NPB melalui penyuluhan dan pelatihan senam yoga. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan pada April–Juli 2026 melalui koordinasi mitra, penyuluhan, pelatihan dan pendampingan praktik senam yoga secara bertahap, serta evaluasi akhir menggunakan Verbal Description Scale (VDS) pada 30 ibu hamil. **Hasil:** Rata-rata skor VDS menurun dari 3,50 (SD 1,43) menjadi 1,90 (SD 0,66) (uji t berpasangan, p<0,001). Proporsi peserta dengan nyeri kategori berat turun dari 27% menjadi 0%, sedangkan kategori ringan meningkat dari 27% menjadi 83%. **Simpulan:** Senam yoga terbukti efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan dapat dijadikan program latihan mandiri berkelanjutan di PKD Bulurejo Sehat.

Kata kunci: nyeri punggung bawah, ibu hamil, senam yoga, penyuluhan kesehatan, PKD

ABSTRACT

Introduction: *Low back pain (LBP) is a common musculoskeletal complaint in pregnant women caused by a forward shift of the center of gravity and increased lumbar lordosis as gestational age advances. Cadres and pregnant women at PKD Bulurejo Sehat, Bulurejo Village, Gondangrejo Sub-district, Karanganyar Regency had limited understanding of non-pharmacological approaches to relieve LBP.* ***Objectives:*** *To improve the knowledge of cadres and pregnant women and to reduce LBP through counseling and yoga exercise training.* ***Methods:*** *The activity was conducted from April to July 2026 through partner coordination, counseling, and staged yoga training and mentoring, with a final evaluation using the Verbal Description Scale (VDS) among 30 pregnant women.* ***Results:*** *The mean VDS score decreased from 3.50 (SD 1.43) to 1.90 (SD 0.66) (paired t-test, p<0.001). The proportion of participants with severe pain dropped from 27% to 0%, while mild pain increased from 27% to 83%.* ***Conclusion:*** *Yoga exercise effectively reduced low back pain in pregnant women and can be adopted as a sustainable self-practice program at PKD Bulurejo Sehat.*

Keywords: *low back pain, pregnant women, yoga exercise, health counseling, PKD*

PENDAHULUAN

Kehamilan menimbulkan perubahan fisik yang signifikan pada tubuh ibu, salah satunya pergeseran pusat gravitasi ke arah depan akibat pembesaran uterus. Kondisi ini mendorong peningkatan kurva lordosis lumbal yang semakin tampak pada trimester II dan III, sehingga memicu timbulnya nyeri punggung bawah (NPB) (Zein & Dwiyani, 2022). Perubahan hormon estrogen, progesteron, dan relaxin turut mengendurkan sendi, ligamen, dan otot di sekitar panggul yang memperberat keluhan tersebut. Nyeri punggung bawah dilaporkan dialami oleh sebagian besar ibu hamil dengan tingkat keparahan yang

Vol. 4, No. 4, Hal. 391-396, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1742

bervariasi antar populasi, sehingga menjadi salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling umum selama kehamilan (Gutke et al., 2018).

Nyeri punggung bawah yang dibiarkan tanpa penanganan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil, menyebabkan insomnia, bahkan cuti bekerja bagi ibu yang bekerja. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat membantu menurunkan NPB adalah senam yoga, yang pada uji klinis terkontrol terbukti memberikan perbaikan pada nyeri punggung dan kesejahteraan ibu hamil (Holden et al., 2019). Program latihan fisik terstruktur, termasuk senam dan manipulasi tubuh ringan, juga menunjukkan perbaikan fungsi dan penurunan nyeri dibandingkan tanpa intervensi (Peterson et al., 2012). Senam yoga bermanfaat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamen, serta otot dasar panggul, sekaligus memperkuat stabilitas inti tubuh untuk menjaga kesehatan tulang belakang selama kehamilan.

Poliklinik kesehatan desa (PKD) Bulurejo Sehat yang berada di Desa Bulurejo, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar dan PKD Tohudan melayani jumlah ibu hamil yang cukup tinggi. Hasil survei awal tim pengabdian menunjukkan bahwa kader dan masyarakat, khususnya ibu hamil, belum sepenuhnya memahami cara menurunkan NPB melalui senam yoga sehingga sebagian besar keluhan dibiarkan tanpa penanganan yang tepat.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat Program Studi Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta melaksanakan kegiatan penyuluhan dan pelatihan senam yoga bagi kader dan ibu hamil di PKD Bulurejo Sehat dan PKD Tohudan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan latihan untuk menurunkan NPB, dengan target luaran berupa peningkatan pengetahuan, penurunan skor nyeri, serta publikasi artikel ilmiah hasil kegiatan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan promotif dan preventif melalui metode penyuluhan interaktif dan pelatihan praktik senam yoga, yang melibatkan tim dosen Program Studi Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta bermitra dengan PKD Bulurejo Sehat, Desa Bulurejo, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar dan PKD Tohudan. Sasaran kegiatan adalah kader kesehatan dan ibu hamil, dengan jumlah peserta yang mengikuti evaluasi akhir sebanyak 30 orang. Alat dan bahan yang digunakan meliputi media leaflet edukasi NPB, matras yoga, serta lembar Verbal Description Scale (VDS) untuk mengukur derajat nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Pelaksanaan kegiatan disusun secara bertahap. Pada 18 April 2026 dilakukan koordinasi tim pengabdian dengan mitra PKD Bulurejo Sehat dan PKD Tohudan mengenai sasaran, jadwal, tempat, serta pembagian tugas pelaksanaan. Pada 30 April 2026 dilaksanakan penyuluhan awal kepada kader dan ibu hamil mengenai NPB selama kehamilan, faktor yang memengaruhi, serta manfaat senam yoga (*cat-cow stretch, child's pose, pelvic tilt, tailor sit*). Pelatihan dan pendampingan praktik senam yoga berupa demonstrasi gerakan dan latihan bersama dilakukan pada 26 Mei 2026, dilanjutkan dengan pendampingan praktik dan koreksi teknik gerakan pada 30 Mei 2026.

Vol. 4, No. 4, Hal. 391-396, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1742

Pendampingan lanjutan serta monitoring keluhan NPB dilakukan pada 20 dan 27 Juni 2026, mencakup koreksi gerakan dan penguatan agar peserta melakukan latihan secara rutin. Evaluasi akhir kegiatan dilaksanakan pada 17 Juli 2026 melalui pengukuran nyeri punggung bawah menggunakan VDS serta penilaian kemampuan peserta melakukan senam yoga secara mandiri. Skor VDS dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu ringan (skor 1–2), sedang (skor 3–4), dan berat (skor 5–6). Pendekatan evaluasi nyeri sebelum-sesudah ini sejalan dengan metode yang digunakan pada berbagai kegiatan penatalaksanaan komplementer nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Lestaluhu, 2022). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan uji beda (uji t berpasangan) untuk membandingkan skor VDS sebelum dan sesudah pelaksanaan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan senam yoga di PKD Bulurejo Sehat diikuti oleh 15 ibu hamil dan di PKD Tohudan diikuti oleh 15 ibu hamil yang mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan, pelatihan dan pendampingan praktik senam yoga, hingga evaluasi akhir menggunakan VDS. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama pelatihan, ditandai dengan keaktifan dalam sesi tanya jawab dan konsistensi mengikuti latihan pada setiap sesi pendampingan.

Tabel 1. Skor Nyeri Punggung Bawah (VDS) Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=30)

Variabel	**Rata-rata ± SD**	**Min–Maks**
VDS Sebelum	3,50 ± 1,43	1 – 6
VDS Sesudah	1,90 ± 0,66	1 – 3
Selisih (p)	1,60 (p<0,001)*	

**Uji t berpasangan (paired t-test)*

Tabel 2. Distribusi Kategori Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori Nyeri	**Sebelum (n)**	**Sebelum (%)**	**Sesudah (n)**	**Sesudah (%)**
Ringan (1–2)	8	27%	25	83%
Sedang (3–4)	14	47%	5	17%
Berat (5–6)	8	27%	0	0%
Total	**30**	**100%**	**30**	**100%**

Hasil pengukuran menunjukkan rata-rata skor VDS menurun dari 3,50 (SD 1,43) sebelum intervensi menjadi 1,90 (SD 0,66) sesudah intervensi, dengan selisih rata-rata 1,60 poin (uji t berpasangan, p<0,001), yang menunjukkan penurunan nyeri punggung bawah secara bermakna secara statistik. Sebelum kegiatan, proporsi peserta dengan kategori nyeri berat dan sedang mencapai 74%, sedangkan setelah pelatihan senam yoga dilaksanakan secara bertahap dan konsisten, proporsi kategori ringan meningkat tajam menjadi 83% dan tidak ada lagi peserta pada kategori nyeri berat.

Penurunan skor nyeri ini sejalan dengan temuan bahwa program yoga terstruktur selama kehamilan efektif menurunkan derajat nyeri punggung dan memperbaiki kesejahteraan ibu hamil (Holden et al., 2019). Mekanisme penurunan nyeri punggung bawah dari program yoga merupakan efek dari: (1) peregangan dan gerakan yoga membantu mempertahankan fleksibilitas otot dan jaringan lunak, (2) latihan penguatan

Vol. 4, No. 4, Hal. 391-396, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1742

ringan membantu meningkatkan kontrol otot core, pelvis, dan punggung, (3) perbaikan mobilitas tulang belakang dan panggul dapat mengurangi ketegangan akibat perubahan biomekanik selama kehamilan, (4) relaksasi dan pernapasan juga dapat menurunkan respons terhadap nyeri (Holden et al., 2019). Hasil serupa juga dilaporkan pada penatalaksanaan komplementer nyeri punggung bawah trimester III, yang menunjukkan penurunan skor nyeri bermakna setelah pemberian latihan secara terstruktur (Puspa Kirana Dewi & Patimah, 2024). Selain menurunkan nyeri, latihan yoga selama kehamilan turut dilaporkan memberikan manfaat pada kenyamanan ibu hamil menjelang persalinan (Bolanthakodi et al., 2018). Latihan yang dilakukan secara bertahap dengan pendampingan dan koreksi teknik gerakan turut memastikan peserta melakukan gerakan secara aman dan sesuai kondisi kehamilan, sehingga manfaat latihan dapat dirasakan secara optimal.

Kendala yang dihadapi selama pelaksanaan relatif kecil, yaitu perlunya penyesuaian intensitas gerakan bagi ibu hamil dengan usia kehamilan berbeda serta keterbatasan waktu pendampingan di sela aktivitas kader. Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian menyusun rekapitulasi data dan dokumentasi kegiatan, menyelesaikan video dokumentasi pelaksanaan sebagai media diseminasi, serta menyusun naskah artikel ilmiah hasil kegiatan untuk disubmit pada jurnal nasional.



Gambar 1. Pelaksanaan penyuluhan kepada kader dan ibu hamil


Gambar 2. Pelatihan dan pendampingan praktik senam yoga bagi ibu hamil


Gambar 3. Evaluasi akhir kegiatan pengabmas

Vol. 4, No. 4, Hal. 391-396, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1742



Gambar 4. Leaflet kegiatan pengabmas

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan senam yoga bagi kader dan ibu hamil di PKD Bulurejo Sehat, Desa Bulurejo, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar dan PKD Tohudan telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Rata-rata skor nyeri punggung bawah (VDS) menurun secara bermakna dari 3,50 menjadi 1,90 ($p<0,001$), dengan proporsi peserta kategori nyeri berat turun dari 27% menjadi 0%. Senam yoga terbukti efektif sebagai upaya non-farmakologis dalam menurunkan NPB pada ibu hamil, sehingga direkomendasikan untuk dilanjutkan sebagai program latihan mandiri berkelanjutan dengan pendampingan kader kesehatan PKD Bulurejo Sehat dan PKD Tohudan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada PKD Bulurejo Sehat, PKD Tohudan, kader kesehatan, seluruh ibu hamil peserta kegiatan, serta Program Studi Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Surakarta atas dukungan dan kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

Bolanthakodi, C., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., & Saxena, P. (2018). Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 24*(12), 1181–1188. https://doi.org/10.1089/acm.2018.0079

Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., & Stuge, B. (2018). The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy: A Multinational Study. *Journal of Women's Health, 27*(4), 510–517. https://doi.org/10.1089/jwh.2017.6342

Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances in Health and Medicine, 8*, 1–11. https://doi.org/10.1177/2164956119870984

Lestaluhu, V. (2022). Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan, 2*(2), 96–103. https://doi.org/10.32695/jbd.v2i2.406

Peterson, C. D., Haas, M., & Gregory, W. T. (2012). A Pilot Randomized Controlled Trial Comparing the Efficacy of Exercise, Spinal Manipulation, and Neuro Emotional

Vol. 4, No. 4, Hal. 391-396, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1742

Technique for the Treatment of Pregnancy-Related Low Back Pain. *Chiropractic & Manual Therapies, 20*(1), 18. https://doi.org/10.1186/2045-709X-20-18

Puspa Kirana Dewi, I. I. K., & Patimah, S. (2024). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Malifut Kabupaten Halmahera Utara. *NAJ: Nursing Applied Journal, 2*(3), 33–40. https://doi.org/10.57213/naj.v2i3.300

Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi, 5*(02), 14–21. https://doi.org/10.36341/jif.v5i02.2680

This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license.