

PEMBERIAN EDUKASI DAN PENATALAKSANAAN SYMPHYSIS PUBIS DYSFUNCTION SELAMA KEHAMILAN MENGGUNAKAN YOGA EXERCISE
Provision of Education and Management of Symphysis Pubis Dysfunction During Pregnancy Using Yoga Exercise

Indriyani Makmun^{1*}, Ana Pujianti Harahap², Rizkia Amilia³, Dwi Kartika Cahyaningtyas⁴

^{1,2,3,4}Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram,
Jl. KH Ahmad Dahlan No 1 Pagesangan Kota Mataram
* e-mail Korespondensi : ndry.ani88@gmail.com

ABSTRAK

Sympysis Pubis Dysfunction (SPD) adalah keluhan rasa tidak nyaman bahkan terasa menyiksa dimana kondisi ini menyebabkan nyeri pada satu atau lebih sendi panggul dan mengalami kesulitan berjalan. Yoga exersice merupakan salah satu metode ringan yang membantu ibu mengurangi nyeri simpisis pubis disfungsi. Pergerakan dan latihan fisik ringan selama kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu yaitu dapat mengurangi nyeri yang dirasakan tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi dan gerakan yoga exersice untuk mengurangi nyeri simpisis pubis dysfunction. Metode yang digunakan antara lain ceramah/penyampaian materi dan praktikum secara langsung kepada peserta, serta tanya jawab guna mendukung pengetahuan ibu tentang terapi simpisis pubis dysfunction. Hasil dari kegiatan pengabdian dibuktikan dengan keaktifan peserta dalam kegiatan ini, pelaksanaan kegiatan telah mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan dapat melakukan gerakan yoga exersice dalam mengurangi nyeri simpisis pubis defunction yang terjadi pada kehamilan trimester II dan III. Hasil kegiatan ini telah mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengurangi nyeri pada simpisis pubis dysfunction, serta ibu mampu melakukan gerakan yoga kehamilan untuk mengelola tingkat stress dan pernafasan ibu serta mempersiapkan diri dalam menghadapi persalinan.

Kata kunci: *Sympisis Pubis Dysfunction; Yoga Exersice; Ibu Hamil TM II dan III.*

ABSTRACT

Sympysis Pubis Dysfunction (SPD) is a complaint of discomfort and even excruciating pain where this condition causes pain in one or more hip joints and difficulty walking. Yoga exercise is a mild method that helps mothers reduce pain in the symphysis pubis dysfunction. Movement and light physical exercise during pregnancy not only benefit the mother, which can reduce the pain felt but also greatly affect the health of the baby in the womb. The purpose of this community service is to provide education and yoga exercises to reduce symphysis pubis dysfunction pain. The methods used include lectures/delivery of material and practicum directly to participants, as well as questions and answers to support mother's knowledge about symphysis pubis dysfunction therapy. The results of the service activities are proven by the activeness of the participants in this activity, the implementation of the activities has been able to increase the knowledge of pregnant women and can perform yoga exercises in reducing sphincter pubis defunction pain that occurs in the second and third trimesters of pregnancy. The results of this activity have been able to increase the knowledge of pregnant women in reducing pain in symphysis pubis dysfunction, and mothers are able to do pregnancy yoga movements to manage stress levels and maternal breathing and prepare themselves for childbirth.

Keywords: *Sympisis Pubis Dysfunction; Yoga Exercises; Pregnant Women TM II and III.*

(1) PENDAHULUAN

Keberhasilan program kesehatan ibu dapat dinilai melalui indikator utama Angka Kematian Ibu (AKI). Kematian ibu dalam indikator ini didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan, dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau insidental. Angka Kematian Ibu (AKI) adalah semua kematian dalam ruang lingkup tersebut di setiap 100.000 kelahiran hidup. Jumlah kematian ibu yang terhimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada Tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian. Berdasarkan penyebab tersebut, Sebagian besar kematian ibu ada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus. (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Kehamilan merupakan suatu kondisi dimana ibu sering mengalami perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik, maupun perubahan pada psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah

selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Salah satu perawatan pada trimester III adalah olahraga. (Mediarti & Sulaiman, 2014).

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan bugar agar dapat menjalankan rutinitas. Adapun kondisi tubuh yang demikian dapat diupayakan dengan olah tubuh yang sesuai dengan ibu hamil yaitu senam hamil (Heni Purwati & Ani Fajriani Agustina, 2016). Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan.

Symphysis Pubis Dysfunction (SPD) merupakan keluhan yang luar biasa tidak nyaman bahkan terasa menyiksa dimana kondisi ini menyebabkan nyeri pada satu atau lebih sendi panggul dan mengalami kesulitan berjalan. Hal ini paling sering berhubungan dengan kehamilan tetapi juga dapat terjadi pada wanita yang tidak hamil dan laki-laki juga, kadang-kadang sebagai akibat dari cedera atau trauma. *Symphysis Pubis Dysfunction* (SPD)/ *Pain Girdle Pelvis* (PGP) ini terjadi pada kehamilan

dikarena hormon yaitu hormone Relaxin, Relaksin merupakan hormon yang diproduksi secara alami oleh tubuh kita, tepatnya oleh ovarium dan plasenta. (Gupta & Malik, 2019). Ia memiliki peran penting dalam sistem reproduksi wanita dan selama masa kehamilan. Dalam persiapan untuk melahirkan, hormon relaksin akan melemaskan ligamen di panggul, serta melembutkan dan melebarkan leher Rahim mampu melonggarkan sendi disebut simfisis pubis yang biasanya didukung oleh jaringan padat jaringan tangguh yang disebut ligament (Depledge et al., 2015).

Ligamen di area symphysis yang alami biasanya adalah tidak fleksibel. Namun relaxin hormone yang diproduksi oleh tubuh Anda dalam jumlah yang banyak selama kehamilan melembutkan seluruh jaringan termasuk ligamen. Wanita dengan disfungsi simfisis pubis selama kehamilan sering menghadapi kesulitan fungsional utama yang mengakibatkan penurunan kualitas hidup yang cukup besar. Rasa sakitnya paling buruk selama aktivitas menahan beban (terutama yang melibatkan pengangkatan pada kaki) (RE et al., 2014). Wanita juga mungkin mendengar atau merasakan bunyi klik atau gerinda sensasi di persendian, dan sering ada kesulitan berjalan, sehingga gaya berjalan “waddling style” diadopsi. Insiden kondisi ini telah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir, dengan MacLennan dan MacLennan melaporkan bahwa 31,7% responden secara retrospektif survei pernah mengalami nyeri simfisis pubis antenatal.

Salah satu Teknik untuk mengurangi nyeri yang dirasakan selama kehamilan adalah dengan olah raga ringan atau yoga ringan sebagai bentuk upaya pemberian asuhan sayang ibu dalam

membantu dalam kehamilan. Yoga exsercise merupakan salah satu metode ringan dengan beberapa gerakan yang membantu ibu mengurangi nyeri pada simfisis pubis disfungision. Pergerakan dan latihan fisik ringan selama kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu yaitu dpaat mengurangi nyeri yang dirasakan tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungan. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan lebih lancar mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya kedalam aliran darah bayi yang dikandung. Dikalangan wanita hamil yang melakukan yoga exercise dapat mengurangi nyeri yang dirasakan selama kehamilan (Sung et al., 2021).

Berdasarkan paparan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian pada masyarakat dengan judul “Pemberian Edukasi Dan Penatalaksanaan *Sympysis Pubis Dysfunction* Selama Kehamilan Menggunakan *Yoga Excercise* di Wilayah Kelurahan Tanjung Karang”

(2) METODE

Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat Pemberian Edukasi dan Penatalaksanaan *Sympysis Pubis Dysfunction* selama kehamilan menggunakan *Yoga Excercise* dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2022 yang berlokasi di Posyandu Edelweis Kelurahan Dasan Cermen dengan jumlah peserta adalah 20 orang. Pelaksanaan kegiatan PkM ini dilakukan dengan mengadopsi langkah-langkah action research yang terdiri dari 4 (empat) tahapan, yaitu : perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, dan refleksi.

a. Perencanaan

Pembentukan dan pembekalan kepada mitra, khususnya ibu hamil yang memasuki masa persalinan. Tim pelaksana diundang untuk mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan mahasiswa S1 Kebidanan. Tim pelaksana kemudian diberikan pembekalan mengenai maksud, tujuan, rancangan mekanisme program pemberian edukasi dan pelaksanaan *yoga excersice* yang diberikan pada ibu hamil yang sering merasakan *sympysis pubis dysfunction*.

b. Ceramah

Ceramah, kegiatan ini mengutamakan pemberian materi secara lisan, langsung pada ibu hamil dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk melakukan tanya jawab agar materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik.

c. Praktikum/Demonstrasi.

Kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang teori dengan cara mempraktekan langsung pada media. Praktikum disini adalah pemateri memberikan tutorial bagaimana cara gerakan *yoga exercise* untuk mengurangi nyeri pada *sympysis pubis dysfunction*. Intervensinya adalah melalui praktek langsung menggunakan matras dan di damping oleh mahasiswa.

d. Tanya Jawab adalah metode mengajar yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung yang bersifat two way traffic sebab pada saat yang sama terjadi dialog antara pemateri dan penerima materi. Sesi Tanya jawab ini digunakan untuk mengulang kembali materi yang sudah diberikan.

e. Observasi dan Evaluasi

Dalam tahap ini semua peserta diberikan lembar post test untuk mengukur pengetahuan mereka setelah diberikan intervensi berupa materi dan praktik. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memahami dari materi yang disampaikan oleh tim mengenai *sympysis pubis dysfunction* yang dapat meminimalisir nyeri pada tulang kemaluan ibu hamil.

(3) HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode pemberian edukasi pada ibu hamil berupa penyuluhan, diskusi tanya jawab dan demonstrasi Gerakan *yoga exersice* di Kelurahan Dasan Cermen Kota Mataram Tanggal 11-15 Juni 2022.

Tahap pertama persiapan tempat, alat dan bahan yang akan digunakan serta koordinasi dengan bidan untuk mengumpulkan ibu-ibu hamil di pasyandu sesuai dengan jadwal yang di sepakati. Tahap kedua yaitu melakukan penyuluhan di bantu mahasiswa dan bidan di desa kelurahan dasan cermen. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 20 ibu. Penyuluhan dilakukan oleh dosen dan mahasiswa di bantu oleh mahasiswa.



Gambar 1. Penyuluhan tentang *sympysis pubis dysfunction*.

Sebelum penyuluhan dilakukan penilain *pree test* terlebih dahulu, kemudian peserta diberikan materi. Setelah materi diberikan kemudian di lakukan *post test*.



Gambar 2. Post Test pengetahuan ibu.

Adapaun hasil pelaksanaan sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat:

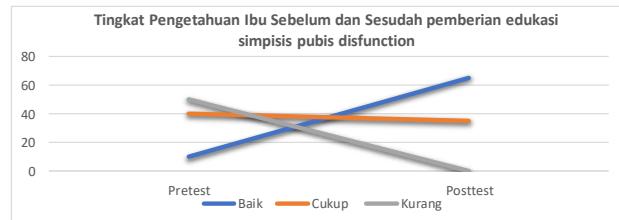
Tabel 1. Hasil Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah diberikan Edukasi tentang *Sympsis Pubis Disfunction*.

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Kurang	10	50.0	0	0
Cukup	8	40.0	7	35.0
Baik	2	10.0	13	65.0
Total	20	100.0	20	100.0

(Sumber: Data Primer 2022)

Berdasarkan table 1 diatas menunjukan bahwa nilai tertinggi dari tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi tentang *sympsis pubis defunction* sebanyak 13 orang (65%) memiliki pengetahuan yg baik, pengetahuan cukup 7 orang (35%) dan pengetahuan kurang tidak ada.

Adapun perubahan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan setelah diberikan intervensi dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar. 1 Diagram pengetahuan ibu hamil
(Sumber: Data Primer 2022)

Pelaksanaan pengabdian *yoga exercise* untuk mengurangi nyeri pada *sympsis pubis dysfunction* ini mendapat apresiasi dari peserta, peserta sangat antusias dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Dosen Prodi S1 Kebidanan FIK UMMAT, hal ini dibuktikan dengan keaktifan. Salah satunya peserta bernama Ibu Wahidah yang sangat merasakan manfaat dari kegiatan ini “menurut saya, dengan menggunakan dengan Gerakan *yoga exersice* nyeri yang saya rasakan pada daerah tulang kemaluan lebih menurun terutama saat posisi duduk ke berdiri. saya rasa kegiatan ini perlu diadakan secara berkelanjutan imbuhnya. Disamping itu kegiatan ini juga untuk menjembatani informasi terbaru berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi oleh ibu. Kegiatan yang dilakukan telah mampu memberikan kontribusi positif terhadap ibu hamil secara individual dan mitra secara kelembagaan.



Gambar 3. Gerakan Yoga Exersice.

Hasil yang dicapai mengacu pada indikator keberhasilan jangka panjang/pendek, selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat dilihat dari kesesuaian jenis dan jumlah luaran yang telah dihasilkan serta presentase hasil terhadap keseluruhan target kegiatan. Tentunya dalam pelaksaaan kegiatan yang telah dilakukan terdapat beberapa perubahan kegiatan akan tetapi hal tersebut dapat diselesaikan dengan koordinasi dan konsultasi bersama pihak-pihak terkait. Hasil yang dicapai selama pelaksanaan kegiatan ialah “Penurunan Nyeri Sympsis pubis dysfunction pada ibu hamil.

Disamping itu penatalaksanaan gerakan yoga exersice dalam mengatasi keluhan sympsis pubis difunction dapat memberikan kesempatan kepada individu memperbaiki karakter (positif) sesuai dengan kompetensi yang dibutuhkan oleh seorang konselor. Karakter tersebut antara lain: mau mendengarkan, empati, suka menolong (tidak egois), proaktif, kreatif dalam menyelesaikan masalah dan kesediaan untuk memikirkan masa depan dengan lebih jelas (Hermina et al., 2015). Selain itu timbul kemampuan baru dalam aspek psikososial yang selama ini kurang berkembang yaitu memahami diri dan orang lain serta mau terlibat dalam masalah yang dihadapi orang lain



Gambar 3.mitra kegiatan dan mahaisswa.

(4) PENUTUP

Kegiatan yang dilakukan telah mampu memberikan kontribusi positif terhadap ibu hamil secara individual dan mitra secara kelembagaan.

Hasil yang dicapai mengacu pada indikator keberhasilan jangka panjang/pendek, selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat dilihat dari kesesuaian jenis dan jumlah luaran yang telah dihasilkan serta presentase hasil terhadap keseluruhan target kegiatan. Tentunya dalam pelaksaaan kegiatan yang telah dilakukan terdapat beberapa perubahan kegiatan akan tetapi hal tersebut dapat diselesaikan dengan koordinasi dan konsultasi bersama pihak-pihak terkait. Hasil yang dicapai selama pelaksanaan kegiatan ialah “Penurunan Nyeri Sympsis pubis dysfunction pada ibu hamil.

(5) UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Mataram yang telah membiayai kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh penulis, serta ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini yang tidak bisa disebutkan semuanya

(6) DAFTAR RUJUKAN

- Depledge, J., Mcnair, P. J., Keal-smith, C., & Williams, M. (2015). Management of Symphysis Pubis. *Physical Therapy*, 85(12), 1290–1300.
- Gupta, P., & Malik, R. (2019). Case series of pubic bone diastasis causing severe pelvic girdle pain in pregnancy. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 8(11), 4612. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20194908>

- Heni Purwati, & Ani Fajriani Agustina. (2016). PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI BPM NY. IMMATUS SHOLEHAH. *Jurnal Keperawatan Bina Sehat*, 13(1).
- Hermina, Widya, & wirajaya. (2015). *Symphysis pubis dysfunction: a review of the literature*. Gremedia.
- Mediarti, & sulaiman. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan. Universitas Sriwijaya*.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2020). *Health Information System*. Kemenkes RI.
- RE, L., D, M., & SW, L. (2014). Symphysis pubis dysfunction: a review of the literature. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 16(6), 349–354.
<https://doi.org/10.1080/14767050400018247>
- Sung, J. H., Kang, M., Lim, S. J., Choi, S. J., Oh, S. young, & Roh, C. R. (2021). A case-control study of clinical characteristics and risk factors of symptomatic postpartum pubic symphysis diastasis. *Scientific Reports*, 11(1), 1–6.
<https://doi.org/10.1038/s41598-021-82835-8>