

## Prenatal Yoga dalam Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Hamil

Maria Pankrasia<sup>1</sup>, Yulia Nur Khayati<sup>2</sup>, Linda<sup>3</sup>, Rizka Andinda<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, achikoten420@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, yulia.farras@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, Lindaa2360@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, chachaaaap@gmail.com

Korespondensi Email: Intanpermatasarii938@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-15

Keywords: Prenatal yoga

---

### Abstract

Pregnancy is the result of a mature egg cell then meeting spermatozoa from a male so that there is a fertilization process which then produces a fetus (Dartiwen & Nurhayati, 2019). During the pregnancy process there will be changes in all systems of the mother's body that can cause discomfort during the pregnancy process while it is also influenced by several hormonal factors. The physical discomforts commonly experienced by mothers include nausea, vomiting, low back pain, pelvic pain and shortness of breath. Yoga is an activity or exercise that can be done by everyone, including pregnant women. Yoga in pregnancy or often referred to as prenatal yoga is able to reduce the physical discomfort of pregnant women and is able to make the mother's condition better (Ariyanti et al., 2019) Prenatal gentle yoga is a skill to process the mind, in the form of a comprehensive personality development technique both physically, psychologically and spiritually (Bingan, 2019). Prenatal gentle yoga is not just following trends that pregnant women must do, but has many benefits ranging from maintaining the health of pregnant women, reducing anxiety, reducing back pain, helping to breathe better, training the pelvis to prepare for childbirth (Aprillia, 2014). This community service is carried out in 3 stages, namely preparation, implementation, and evaluation of activities. This devotion aims to socialize the benefits of yoga for pregnant women who experience discomfort, and practice yoga movements with pregnant women. The population of this devotion is pregnant women who number 6 people. This activity is carried out face-to-face.

### Abstrak

Kehamilan adalah akibat sel telur yang telah matang kemudian bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin (Dartiwen & Nurhayati, 2019). Selama proses kehamilan akan terjadi perubahan pada semua system tubuh ibu yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan seain itu juga

dipengaruhi oleh beberapa faktor hormonal. Ketidaknyamanan fisik yang umumnya dialami oleh ibu antara lain mual, muntah, nyeri pinggang, panggul dan sesak nafas. Yoga merupakan salah satu aktivitas atau Latihan yang dapat dilakukan oleh semua orang termasuk ibu hamil. Yoga dalam kehamilan atau sering disebut dengan prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil dan ampu membuat modd ibu menjadi lebih baik (Ariyanti et al., 2019). Prenatal gentle yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019). Prenatal gentle yoga bukan hanya sekedar mengikuti trend yang harus dilakukan ibu hamil, namun memiliki banyak Manfaat mulai dari menjaga kesehatan ibu hamil, mengurangi kecemasan, mengurangi sakit pinggang, membantu pernapasan lebih baik, melatih panggul untuk Persiapan melahirkan (Aprillia, 2014). Pengabdian masyarakat ini di lakukan dengan 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan manfaat yoga bagi ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan, dan mempraktikkan gerakan yoga bersama ibu hamil. Populasi dari pengabdian ini adalah ibu hamil yang berjumlah 6 orang. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka.

---

### **Pendahuluan**

Kehamilan adalah akibat sel telur yang telah matang kemudian bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin (Dartiwen & Nurhayati, 2019). Proses kehamilan yang normal terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi sampai proses kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Kehamilan terbagi menjadi 3 Trimester dimana Trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, Trimester Kedua 15 minggu (minggu ke 13 – minggu ke 27) dan Trimester 3 (minggu ke 28 hingga ke 40) (Prawiharjo, 2006).

Kehamilan adalah proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama proses kehamilan, Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti dispnea, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi *braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan mood dan peningkatan kecemasan (Astuti & Hadisaputro, 2019). *Prenatal gentle* yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019). *Prenatal gentle* yoga bukan hanya sekedar mengikuti trend yang harus dilakukan ibu hamil, namun memiliki banyak Manfaat mulai dari menjaga kesehatan ibu hamil, mengurangi kecemasan, mengurangi sakit pinggang, membantu pernapasan lebih baik, melatih panggul untuk Persiapan melahirkan (Aprillia, 2014).

Beberapa masalah ketidaknyamanan ibu hamil yang dialami selama trimester III diantaranya adalah sesak napas, sering BAK, dan salah satunya adalah nyeri punggung. Jika masalah ketidaknyamanan ini tidak teratasi, ibu hamil akan mengalami permasalahan dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Seperti yang dituturkan oleh 6 ibu hamil yang rutin

melakukan ANC di Rumah Yoga Bidan Winarni mengatakan bahwa keluhan yang mereka rasakan selama kehamilan trimester III sebagian besar adalah nyeri punggung.

Salah satu cara penanganan untuk mengurangi Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan melakukan Yoga karena Yoga bisa mengurangi Ketidaknyamanan dan bermanfaat bagi wanita yang menderita, nyeri punggung, stress, mual, nyeri perut bagian bawah, pembengkakan pergelangan kaki, sesak napas dan ketegangan pinggul. Yoga hamil merupakan latihan yang menggabungkan prinsip-prinsip yoga, berguna meningkatkan kelenturan, kekuatan tubuh dan pengaturan kekuatan pernapasan. Kelenturan otot ini sangat diperlukan saat menghadapi persalinan ibu yang biasanya dilanda kecemasan dan panik.

Sehingga melihat potensi dan kondisi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep yang mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, stress, mual, nyeri perut bagian bawah, pembengkakan pergelangan kaki, sesak napas dan ketegangan pinggul, agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan per group melalui kelas prenatal dengan kegiatan berlatih senam yoga dalam satu bulan sekali didampingi oleh bidan/pelatih yang sudah pernah mengikuti pelatihan senam yoga.

### **Metode**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, ini berupa pelaksanaan kegiatan yoga pada ibu hamil di BPM Ibu Winarni Amd, Keb Di Desa Branjang Kegiatan ini dilakukan dalam waktu 1 hari di ruang kelas ibu hamil, alat yang digunakan berupa leaflet dan menampilkan ppt. Tahap persiapan yaitu pada tahap 1 melakukan pendekatan sekaligus permohonan izin kepada bidan pembimbing dan mitra untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, penetapan tema kegiatan pengabdian kepada masyarakat yakni akan di laksanakan asuhan terapi komplementer yoga pada ibu hamil, berkolaborasi dengan bidan yang memegang program ibu hamil dalam penentuan wilayah kegiatan akan di laksanakan dan permohonan izin terhadap mitra kegiatan yakni ibu hamil di desa branjang, serta membuat proposal pengajuan kegiatan.

Tahap 2 pelaksanaan yaitu menuju lokasi tempat kegiatan di laksanakan bersama bidan lapangan dan dosen pembimbing, perkenalan kepada bidan beserta ibu hamil, menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan kepada bidan, kader dan ibu hamil yang hadir, melakukan persiapan ruangan dan media yang di gunakan selama proses kegiatan dilaksanakan, memberikan kuesioner pada ibu hamil, melakukan kegiatan yoga pada ibu hamil di desa branjang, serta memberikan bingkisan kepada ibu hamil sebagai tanda terimakasih atas ketersediaan dalam mengikuti kegiatan yoga yang diberikan.

Tahap 3 yaitu evaluasi melakukan afirmasi atas kegiatan yang telah di lakukan, melakukan evaluasi hasil kegiatan yoga yang telah dilakukan, dan membuat laporan hasil kegiatan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil dari Pengabdian Masyarakat pada ibu hamil dengan tema Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Hamil di wilayah Desa Branjang Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 6 orang responden Ibu Hamil. Pengabdian Masyarakat dilakukan hari Sabtu 4 Juni 2022 dimulai pukul 09.00-11.00 WIB secara luring (offline). Kegiatan yoga dilakukan untuk memberikan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya prenatal yoga untuk ibu hamil dalam mengurangi ketidaknyamanan saat hamil. Keberhasilan kegiatan yoga ini sangat dipengaruhi oleh hasil dari kuesioner yang diberikan pada ibu hamil dan ibu hamil dapat menerima materi yang diberikan.

Banyak manfaat yang di dapatkan dari prenatal yoga yang diberikan pada ibu hamil salah satunya dapat menambahkan pengetahuan ibu hamil bahwa Prenatal Yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Kegiatan Prenatal Yoga yang dilakukan pada ibu hamil yang dilakukan di Wilayah desa kandangan, dilihat dari kegiatan pengabdian masyarakat ibu hamil sangat antusias untuk mengikuti kegiatan Prenatal Yoga yang diberikan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan melakukan penyuluhan Prenatal Yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil diawali dengan pengenalan terlebih dahulu selanjutnya kegiatan yoga di mulai dari gerakan pemanasan, peregangan dan pendinginan terlebih dahulu setelah itu melakukan gerakan inti dan yang terakhir gerakan relaksasi.

Latihan Prenatal Yoga ini yang dilakukan pada saat kelas ibu hamil memiliki pengaruh yang positif karena dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil bahwa kecemasan pun bisa dikurangi dengan kegiatan fisik seperti Prenatal Yoga. Prenatal Yoga ini pun merupakan pilihan yang efektif dan memiliki banyak manfaat bagi ibu dan juga kandungan. Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi self help adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Yuniarti & Eliana, 2020).

### **Tahap 1 Persiapan**

Persiapan dilakukan dengan pendekatan sekaligus permohonan izin kepada bidan pembimbing, yang kemudian di arahkan kepada bidan pemegang program kelas ibu hamil untuk menentukan target dan tempat pelaksanaan, di jadikan sebagai tempat pengabdian di BPM Ibu Winarni di desa Branjang.

### **Tahap 2. Pelaksanaan**

Kegiatan di laksanakan bersama bidan lapangan dan dosen pembimbing dengan melakukan pengenalan kepada bidan, kader, dan ibu hamil yang hadir. Sebelum kegiatan di lakukan, tim memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan. Melakukan persiapan ruangan dan media yang di gunakan selama proses kegiatan dilaksanakan yaitu menampilkan materi melalui ppt, membagikan kuesioner,serta melakukan kegiatan yoga pada ibu hamil, serta memberikan bingkisan kepada bidan, dosen,kader dan ibu hamil sebagai tanda terimakasih atas ketersediaan dalam mengikuti kegiatan yoga yang diberikan.



Foto 1 : menjelaskan pentingnya prenatal pada ibu hamil dengan menampilkan materi melalui ppt



Foto 2 : mengajarkan teknik yoga pada ibu hamil

### Tahap 3. Evaluasi dan Pelaporan

Melakukan afirmasi atas kegiatan yang telah dilakukan, yaitu dengan menanyakan gerakan yoga yang telah diberikan. Dimana berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan tim pelaksana, sebelum dilakukan afirmasi terdapat 6 ibu hamil yang mengikuti gerakan yoga. Sedangkan setelah dilakukannya yoga yakni pada saat afirmasi terdapat 5 ibu hamil yang mampu mengikuti gerakan dengan sempurna, 1 ibu hamil yang mengikuti gerakan cukup baik.



Foto 1 : foto bersama setelah selesai melaksanakan teknik yoga bersama dosen pembimbing, tim pelaksana dan ibu-ibu hamil.

### Kesimpulan dan Saran

Setelah diadakannya penyuluhan mengenai Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil, Ibu hamil sekitar Desa Branjang mengerti dan memahami cara melakukan Prenatal Yoga Mengurangi Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dan bisa terjalin komunikasi baik tim pengusul dan para ibu hamil yang melakukan penyuluhan. kami menyarankan hendaknya program pengabdian masyarakat seperti ini dilaksanakan secara berkala dan melihat tingkat kebutuhan yang tinggi akan pengenalan Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan. Dan dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat yoga ibu hamil di mulai dari gerakan nafas, relaksasi dan meditasi. Melalui yoga, diharapkan dapat membantu tekanan yang dialami oleh ibu hamil. Ketika ibu hamil belajar teknik untuk kesehatan diri, relaksasi, dan kepuasan batin, ibu hamil dapat menavigasi tantangan hidup dengan sedikit lebih mudah.

#### 1. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam peningkatan pelayanan kesehatan khususnya pada penurunan rasa ketidaknyamanan ibu

hamil trimester III, terutama nyeri punggung dengan melaksanakan program prenatal yoga<sup>2</sup>

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan mahasiswa tentang efektivitas prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III, terutama nyeri punggung 57 Universitas Muhammadiyah Magelang

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data tambahan bagi penelitian berikutnya yang terkait dengan efektifitas prenatal yoga selama kehamilan trimester III terhadap penurunan nyeri punggung. Diharapkan pada penelitian berikutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mengidentifikasi karakteristik responden secara mendalam serta meneliti variabel ketidaknyamanan yang lain yang belum diteliti dalam penelitian ini.

4. Bagi Masyarakat Umum, Khususnya Ibu Hamil Trimester III

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, akan pentingnya prenatal yoga khususnya bagi ibu hamil trimester III

#### Daftar Pustaka

Aprillia, Y. R. . (2014). *Gentle Birth : Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Ariyanti, T., Muhammadiyah, S., & Kudus, M. R. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. 10(1), 49–56.

Astuti, I. P., & Hadisaputro, S. (2019). Effectiveness Of Prenatal Yoga On Pregnancy Anxiety And Depression: A Systematic Review. *Proceedings of International Conference on Applied Science and Health*, 4, 518–526.

Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* (A. A.C (ed.)). Andi.

Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, & Jawiah. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*.

Mu'alimah, M., Saidah, H., Wahyu Wigati, P., Sutrisni, Kartikasari, D., & Sunaningsih. (2022). Pemberdayaan Ibu Hamil dengan menerapkan Prenatal Gentle Yoga menuju Kehamilan Sehat pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 38–41. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.295>

Pasaribu, R. S., Ridesman, Cintya Yun, D., Tarigan, D. P., Debora, S., & Romaita. (2021). Implementasi Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil. *Prosiding PKM-CSR*, 4.

Prawiharjo, S. (2006). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawiharjo*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawiharjo.

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Yuniarti, Y., & Eliana, E. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan. Jurnal Media Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu*, 13(1).