

## Prenatal Yoga pada Ibu Hamil TM II dan TM III di Wilayah Gedang Anak

Linda Anggraini<sup>1</sup>, Widayati<sup>2</sup>, Cici Angraini<sup>3</sup>, Kiki Wahyuni<sup>4</sup>, Erna Wati<sup>5</sup>, Novia<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,

*lindaanggraini248@gmail.com*

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, *widayati.alif@gmail.com*

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, *ciciangraini22@gmail.com*

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, *kikiwahyuni0499@gmail.com*

<sup>5</sup>PKM Leyangan, *ernawatibidan89@gmail.com*

<sup>6</sup>PKM Leyangan, *midwife.novia@gmail.com*

Korespondensi Email: *lindaanggraini248@gmail.com*

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-18

Keywords: Knowledge,  
prenatal yoga

---

### Abstract

*Prenatal yoga is a body, mind and mental exercise that really helps pregnant women in flexing their joints and calming their minds, especially in the second and third trimesters of pregnant women. Prenatal yoga movements are made with a slow tempo and adjust to the space capacity of pregnant women. Prenatal yoga focuses on breathing techniques that are useful for balancing body and mind energy and preparing pregnant women physically, mentally, spiritually for the birth process, Pregnant women in the Gedang Anak area do not know about prenatal yoga, so the authors are interested in doing community service regarding knowledge about prenatal yoga for pregnant women TM II and TM III. Pregnant women are expected to be able to understand about prenatal yoga, thus helping themselves to reduce the discomfort felt by pregnant women. The stages carried out during Community Service include determining problems, determining respondents, filling out pre-test questionnaires, presenting material, demonstrating yoga, asking questions, filling out post questionnaires and evaluating, this activity was given to 13 pregnant women using leaflets, laptops and LCD media.*

### Abstrak

Prenatal yoga adalah suatu olah tubuh, fikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan fikiran terutama pada ibu hamil TM II dan III. Gerakan prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Prenatal yoga memfokuskan pada teknik pernafasan yang bermanfaat untuk menyeimbangkan energi tubuh dan pikiran dan mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, spiritual pada proses persalinan, bu hamil di wilayah gedang anak belum mengetahui tentang prenatal yoga, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai pengetahuan tentang prenatal yoga pada ibu

hamil TM II dan III. Ibu hamil diharapkan dapat memahami tentang prenatal yoga, sehingga membantu dirinya untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Tahapan yang dilakukan saat pengabdian kepada masyarakat meliputi penentuan permasalahan, penentuan responden, pengisian kuesioner pre test, pemaparan materi, mendemonstrasikan yoga, tanya jawab, pengisian kuesioner post dan evaluasi, kegiatan ini diberikan kepada 13 ibu hamil menggunakan media leaflet, laptop dan LCD.

---

## **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami oleh setiap perempuan, selama kehamilan, tubuh ibu mengalami banyak perubahan, perubahan yang terjadi secara fisik maupun psikologis, akibat perubahan fisik pada ibu hamil seringkali membuat ibu merasa tidak nyaman. Perubahan hormonal pada ibu hamil mempengaruhi psikologis ibu. Ketidakmampuan ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan fisiologis juga dapat membuat psikologis ibu terganggu. Gangguan psikologis dapat berupa kecemasan, kekhawatiran dalam kehamilan dan menghadapi persalinan yang pada akhirnya bisa menyebabkan stress. Berdasarkan penelitian Robinson dkk (2010) dalam selain pengaruh anatomis, tingkat stress yang diakibatkan rasa kekhawatiran, tekanan dan pengaruh psikologis lain selama hamil menjadi faktor pendukung terjadinya nyeri punggung. Rangsangan stress menstimulasi otot-otot menjadi menegang sehingga memicu timbulnya nyeri. Cara mengurangi ketidaknyamanan dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih aman dari pada terapi farmakologi. Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah prenatal yoga

*Prenatal* yoga adalah suatu olah tubuh, fikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan fikiran terutama pada ibu hamil TM II dan III. Gerakan *prenatal* yoga dibuat dengan tempo yang lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. *Prenatal* yoga memfokuskan pada teknik pernafasan yang bermanfaat untuk menyeimbangkan energi tubuh dan pikiran dan mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, spiritual pada proses persalinan, (Dewi,2021). Ibu hamil di wilayah gedang anak belum mengetahui tentang *prenatal* yoga, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai pengetahuan tentang *prenatal* yoga pada ibu hamil TM II dan TM III. Ibu hamil diharapkan dapat memahami tentang *prenatal* yoga, sehingga membantu dirinya untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa memberikan pengetahuan tentang *prenatal* yoga pada ibu hamil TM II dan TM III di Gedang Anak, Kecamatan Leyangan, Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap pertama pendekatan yaitu dengan Menghubungi CI/pembimbing lahan untuk mengetahui data ibu hamil dan permasalahan yang di alami di Wilayah Kecamatan Leyangan, menemukan permasalahan ibu hamil dan menentukan solusi serta materi yang akan di berikan untuk mengatasi permasalahan tersebut, menentukan target desa yang paling membutuhkan kegiatan pengabdian masyarakat terkait permasalahan yang dialami Ibu hamil, menghubungi bidan desa yang bersangkutan dengan target untuk meminta bantuan mengajak ibu hamil untuk mengikuti kelas ibu hamil, membuat proposal, SAP, kuesioner, leaflet serta materi lewat digital, tahap 2 yaitu prosedur pelaksanaan yaitu dengan perkenalan, pembagian, pengisian absen dan kuesioner sebelum di berikan pengetahuan tentang *prenatal* yoga, memberikan pengetahuan tentang *prenatal* yoga untuk

mengurangi ketidaknyamanan yang di rasakan pada saat kehamilan TM II dan III, sesi mendemonstrasikan gerakan *prenatal* yoga, sesi tanya jawab, pembagian dan pengisian kuesioner setelah di berikan pengetahuan tentang *prenatal* yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil TM II dan TM III.

Gambar 1 dokumentasi pengisian kuesioner    Gambar 2 dokumentasi mempraktekkan



*prenatal* yoga



### Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang disajikan adalah data kuantitatif dengan bentuk analisa univariate yang bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti

#### Karakteristik ibu hamil TM II dan III

Berdasarkan umur, gravida, pendidikan dan trimester dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 1. Prenatal yoga pada ibu hamil TM II dan III di Gedang Anak Kabupaten Semarang

Karakteristik	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Umur		
Resti	2	15.4
Usia reproduksi	11	84.6
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	4	30.8
SMA	8	61.5
Perguruan Tinggi	1	7.7
Gravida		
Primigravida	5	38.5
Multigravida	8	61.5
Usia kehamilan		
TM II	4	30.8
TM III	9	69.2

Tabel 1 menunjukkan hasil pengukuran umur, pendidikan, gravida dan usia kehamilan.

#### Karakteristik ibu hamil TM II dan III

Hasil dari pengamatan pada 13 ibu hamil berdasarkan usia menunjukkan sebanyak 11 ibu hamil dengan usia subur (84.6%), dan sebanyak 2 ibu hamil dengan resti (15.4%). Semakin bertambah usia maka semakin banyak pengalaman dan pengetahuan yang di peroleh oleh seseorang, sehingga bisa meningkatkan kematangan mental dan intelektual. Usia seseorang yang lebih dewasa mempengaruhi tingkat kemampuan dan kematangan

dalam berfikir dan menerima informasi yang semakin lebih baik jika di bandingkan dengan usia yang lebih muda. Usia mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin dewasa umur maka tingkat kematangan dan kemampuan menerima informasi lebih baik jika di bandingkan dengan umur yang lebih muda atau belum dewasa. Dalam penelitian ini usia ibu hamil rata-rata pada usia 20-35 tahun. 20-35 tahun merupakan usia yang paling aman dalam kehamilan, dimana pada usia tersebut ibu hamil lebih mudah mengerti apa yang disampaikan oleh petugas medis dan mendapatkan informasi dari media masa atau media online.

Hasil dari pengamatan pada 13 ibu hamil berdasarkan pendidikan sebanyak 4 ibu hamil dengan pendidikan SMP (30.8%), 8 ibu hamil dengan pendidikan SMA (61.5%), dan 1 ibu hamil dengan pendidikan perguruan tinggi (7.7%). Pendidikan merupakan faktor utama yang berperan dalam menambah informasi dan pengetahuan seseorang dan pada umumnya Semakin tinggi pendidikan semakin banyak pula peluang seseorang untuk mengembangkan kemampuan dan kepribadian seseorang tersebut untuk mendapatkan informasi yang lebih baik. Oleh karena itu tingkat pendidikan sering dijadikan sebagai bahan kualifikasi atau prasyarat serta dijadikan sebagai pandangan dalam membedakan tingkat pengetahuan seseorang, Tingkat pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Dalam penelitian ini didapatkan pengetahuan baik yang banyak adalah SMA tetapi ibu yang berpendidikan SMP dengan pengetahuan cukup, hal ini sesuai dengan teori karena menunjukkan bahwa ada beberapa factor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang selain pendidikan yaitu social media, pengalaman, usia dan lingkungan

Hasil dari pengamatan pada 13 ibu hamil berdasarkan gravida menunjukkan sebagian besar ibu hamil multigravida sebanyak 8 ibu hamil (61.5%) dan primigravida sebanyak 5 ibu hamil (38.5%), Ibu yang memiliki beberapa anak pada umumnya mempunyai pengetahuan yang lebih baik oleh karena telah memiliki pengalaman praktik langsung dan penerimaan akan semakin mudah (Nursalam, 2014). Gravida dapat dikelompokkan menjadi primigravida yaitu ibu yang baru pertama kali hamil, multi gravida yaitu ibu hamil lebih dari satu kali, grande multigravida yaitu ibu hamil lebih dari empat kali. Menurut Prawirohardjo (2014) gravida adalah istilah medis untuk wanita hamil, semakin tinggi gravida maka pengalaman dan pengetahuan seseorang akan lebih besar dibandingkan orang yang belum pernah hamil ataupun baru hamil pertama. Akan tetapi dalam penelitian ini ibu dengan gravida pertama lebih banyak berpengetahuan baik karena ibu hamil yang pertama lebih sering dan rajin untuk melakukan pemeriksaan dan mendapatkan informasi seputar kehamilan karena ibu yang dengan gravida pertama harus mempunyai pengetahuan yang baik untuk persiapan menjalani kehamilan yang sehat dan aman. Walaupun demikian ibu hamil dengan multigravida juga ada yang berpengetahuan baik karena sudah memiliki pengalaman dari kehamilan yang sebelumnya, dan ada pula beberapa ibu hamil dengan multigravida yang memiliki pengetahuan kurang karena disebabkan karena ibu jarang melakukan kunjungan kehamilan yang disebabkan karena pengalaman ibu yang pernah hamil sebelumnya sehingga menganggap informasi mengenai tanda-tanda bahaya kehamilan sudah pernah didapatkan dan merasa malas atau tidak perlu mencari informasi yang baru dan mengerti lebih dalam mengenai informasi mengenai tanda-tanda bahaya kehamilan.

Hasil pengamatan dari 13 ibu hamil berdasarkan usia kehamilan sebanyak 9 ibu hamil dengan TM III (69.2%) dan sebanyak 4 ibu hamil dengan TM II (30,8%).

### **Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebelum diberikan materi di Gedang Anak**

Tabel 2 Pengetahuan ibu hamil tentang  *prenatal yoga* pada ibu hamil sebelum diberikan pen

Pengetahuan	Frekuensi (N)	Presentase(%)
Baik	3	23.1
Cukup	7	53.8
Kurang	3	23.1
Total	13	100.0

Hasil pengetahuan ibu tentang prenatal yoga sebelum mendapatkan pengetahuan, 3 ibu hamil dengan pengetahuan kurang (23.1%), 7 ibu hamil dengan pengetahuan cukup (53.8%), 3 ibu hamil dengan pengetahuan baik (23.1%). Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebagian besar dalam kategori cukup. Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya umur, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan dan paritas (Wawan, 2010).

### **Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sesudah diberikan materi di Gedang Anak**

Tabel 3 pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga pada ibu hamil sesudah diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	13	100.0
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	13	100.0

Hasil pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sesudah mendapatkan pengetahuan sebanyak 13 orang ibu hamil dengan pengetahuan baik (100 %). Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dalam kategori baik. Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya umur, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan dan paritas (Wawan, 2010). Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dalam kategori baik setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini disebabkan oleh penyerapan informasi pada Ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dan usia berkaitan dengan penyerapan informasi yang telah diberikan. kaitannya dengan usia yang mendukung pengetahuan dan penyerapan pengetahuan Ibu hamil diantaranya pada usia 20-35 tahun.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadikan ibu hamil yang sebelumnya belum mengetahui tentang prenatal yoga menjadikan ibu hamil yang mengetahui tentang prenatal yoga pada ibu hamil. Diharapkan ibu hamil di Wilayah Gedang Anak Kabupaten Semarang dapat menerapkan prenatal yoga agar mengurangi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil.

### **Ucapan terimakasih**

Assalamu'alaikum warahmatullahiwabarakatuh Alhamdulillahrabbi'l'alamin, banyak sekali nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT, tetapi hanya sedikit yang kita ingat. Segala puji bagi Allah SWT atas segala berkat, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya yang tiada terkira besarnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini. Kami mengucapkan banyak terimakasih kepada institusi karena telah memfasilitasi kegiatan kami dengan bimbingan yang sangat membantu kami dalam proses penyusunan laporan.

Tak lupa pula kami ucapkan banyak terimakasih kepada lahan praktik dan para ibu hamil serta bidan desa karena sudah menyambut kami dengan senang hati dan mendukung kegiatan dalam rangka pengabdian masyarakat dengan judul “Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan TM III Tentang Prenatal Yoga”. Semoga kegiatan tersebut bisa bermanfaat bagi kita semua sehingga bisa menciptakan generasi sehat. Kami menyadari dalam penulisan ini masih banyak kekurangan maka dari itu kami membutuhkan kritik dan saran untuk membangun agar penulis selanjutnya dapat lebih berkembang.

#### **Daftar Pustaka**

- Amalia, Astrid. (2005). *Tetap Sehat Dengan Yoga. Jakarta Selatan: Panda Medika* (Nursalam, 2014)
- Apriyenti, F. (2019). *Gambaran Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 7.
- Ayuningtyas, I. F. (2018). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Bobak, et all. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Diterjemahkan oleh maria A. wijayarini. EGC. Jakarta
- Devi, M., (2014)., *Pengaruh Yoga antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil trimester III*, journal kedokteran dan kesehatan vol. 1 no.1 Robinson dkk (2010)
- Dhewi, F,T. (2021), *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Nyeri punggung*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang Prawirohardjo (2014)
- Eli, R., (2011), *Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Dalam Menghadapi Persamaan Pada Ibu Hamil TM III*, Tesis PHD, FIK UI, Depok
- Fitriani, L. (2018). *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata*. Journal of Chemical Information and Modeling, 4(2), 72–80(wawan,2010)
- Gustina, G. (2020). *Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 9(2), 240–245.
- Maharani S.(2020). *Gambaran pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. Jurnal akademika Baiturohim Jambi. 9(1),37-42.
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, M. B. (2019). *Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III melalui Senam Yoga*. *Binawan Student Journal*, 1(3), 167-171.(2018). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Rafika, R., (2018). *Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan, 9(1), 86

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Safriani,S.(2017).*Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*.Program Studi Diploma 4 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan,Insan Cendikia Medika

Shindu, Pujiastuti. (2013). *Panduan Lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Mizan Pustaka.

Sutarman, F. ratnawati. (2020). 10 Manfaat Yoga untuk Ibu Hamil, Baik untuk Fisik Maupun Psikis! <https://www.merdeka.com/jabar/10-manfaat-yogauntuk-ibu-hamil-baik-untuk-fisik-maupun-psikis-klm.html>

Wawan, A., Dewi, M. (2010). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku*. Yogyakarta: Nuha Medika.