

Edukasi *Prenatal Yoga* untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil di Desa Pasekan UPTD Ambarawa

Kristiyana Tri Rahayu¹, Septiningrum², Weni Ambarwati³, Haleen Idha Prasetyati⁴, Hartini⁵, Luvi Dian Afriyani⁶

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ayuningsih@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, septiningrum1986@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, weniambarwati89@gmail.com

⁴ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Harleen.idha@yahoo.com

⁵ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, naufalaltan02@gmail.com

⁶ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

Korespondensi Email : luvidian@unw.ac.id

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

Keywords: Prenatal Yoga, Pregnant Women

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Ibu Hamil

Abstract

During the pregnancy process, there will be changes in all the mother's body systems that can cause discomfort during the pregnancy process. Yoga is one of the activities or exercises that can be done by everyone including pregnant women. Yoga in pregnancy or often called prenatal yoga is able to reduce the physical discomfort of pregnant women and can make the mother's mood better (Islami & Ariyanti, 2019). According to research by Islami and Ariyanti, 2019 the mother's health condition before prenatal yoga experienced one to three pregnancy complaints as much as 69%, the remaining more than three complaints 31% while the mother's health condition after doing prenatal yoga 58.6% did not experience pregnancy complaints and 41% experienced one to three pregnancy complaints. The results of the marginal homogeneity statistical test obtained a value of $p = 0.000$ which means that there is an effect of prenatal yoga on maternal health conditions during pregnancy (Islami & Ariyanti, 2019). So it can be concluded that prenatal yoga has the benefit of reducing maternal complaints during pregnancy. Prenatal yoga is said to be useful for reducing psychological stress and anxiety, nyeripungung, high risk of pregnancy complications, and affecting the length of labor (Dewi et al., 2018). This service activity was carried out in several stages, namely in stage 1 of the approach, namely by contacting the CI/land supervisor to find out the number of pregnant women in Pasekan Village. Contacting the Village Midwife concerned with the target. Making SAP, questionnaires, leaflets and materials via digital. Stage 2 Implementation Procedures, namely by introducing, distributing and filling out pre prenatal yoga questionnaires, providing counseling about prenatal yoga, yoga sessions, question and answer sessions, and finally distributing and filling out post prenatal yoga questionnaires. With the results obtained as many as 14

respondents (100%) had good knowledge. Education of all respondents becomes more understanding about prenatal yoga to support better pregnancy and childbirth.

Abstrak

Selama proses kehamilan akan terjadi perubahan pada semua sistem tubuh ibu yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan. 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 mampu membuat mood ibu menjadi lebih baik. Kondisi kesehatan ibu sebelum prenatal yoga mengalami satu hingga tiga keluhan kehamilan sebanyak 69%, sisanya lebih dari tiga keluhan 31% sedangkan kondisi kesehatan ibu setelah melakukan prenatal yoga 58.6% tidak mengalami keluhan kehamilan dan 41% mengalami satu hingga tiga keluhan kehamilan. Hasil uji statistik marginal homogeneity diperoleh nilai $p=0.000$ yang maknanya adapengaruh prenatal yoga terhadap kondisi kesehatan ibu selama kehamilan. Sehingga dapat disimpulkan prenatal yoga memiliki manfaat mengurangi keluhan ibu selama kehamilan. Prenatal yoga dikatakan bermanfaat untuk mengurangi stres psikis dan kecemasan, nyeripunggung, risiko tinggi komplikasi kehamilan, dan mempengaruhi lama persalinan. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap 1 pendekatan yaitu dengan Menghubungi bidan desa untuk mengetahui jumlah ibu hamil di Desa Pasekan.. Membuat SAP, kuesioner, leaflet serta materi lewat digital. Tahap 2 Prosedur Pelaksanaan yaitu dengan Perkenalan, Pembagian dan pengisian kuesioner pre prenatal yoga, Memberikan konseling tentang prenatal yoga, Sesi yoga, Sesi tanya jawab, dan terakhir pembagian dan pengisian kuesioner post prenatal yoga. Dengan hasil yang didapat sebanyak 14 reponden (100%) berpengetahuan baik . Edukasi seluruh responden menjadi lebih paham tentang prenatal yoga untuk mendukung kehamilan dan persalinan lebih baik.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis, tetapi dalam masa kehamilan ibu hamil memerlukan asuhan kebidanan untuk mengevaluasi kondisi kesehatan dan kehamilannya. Selama proses kehamilan akan terjadi perubahan pada semua sistem tubuh ibu yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan. 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 mampu membuat mood ibu menjadi lebih baik (Islami & Ariyanti, 2019).

Terdapat beberapa cara dalam pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin selalu berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu dapat

dilakukan dengan cara olahraga seperti jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Rafika, 2018).

Yoga adalah suatu metode penyembuhan yang memberikan pengaruh positif pada kesehatan tubuh, psikolog dan perasaan. Tujuan dari rangkaian latihan yoga untuk menciptakan keseimbangan jiwa dan raga, kekuatan tubuh, ketenangan, kedamaian, mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan (Cramer et al., 2015). Yoga prenatal dapat membantu mengurangi stres yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas (Lestari, 2019). Menurut penelitian Islami dan Ariyanti, (2019) kondisi kesehatan ibu sebelum prenatal yoga mengalami satu hingga tiga keluhan kehamilan sebanyak 69%, sisanya lebih dari tiga keluhan 31% sedangkan kondisi kesehatan ibu setelah melakukan prenatal yoga 58.6% tidak mengalami keluhan kehamilan dan 41% mengalami satu hingga tiga keluhan kehamilan. Hasil *uji statistik marginal homogeneity* diperoleh nilai $p=0.000$ yang maknanya adapengaruh prenatal yoga terhadap kondisi kesehatan ibu selama kehamilan (Islami & Ariyanti, 2019). Prenatal yoga memiliki manfaat mengurangi keluhan ibu selama kehamilan. Prenatal yoga dikatakan bermanfaat untuk mengurangi stres psikis dan kecemasan, mengurangi nyeri punggung, risiko tinggi komplikasi kehamilan, dan mempengaruhi lama persalinan (Dewi et al., 2018)

Ibu hamil perlu melakukan prenatal yoga karena dengan prenatal yoga dapat mengurangi keluhan fisik dan psikis sehingga ibu dapat menjalankan kehamilannya dengan sehat. Edukasi prenatal yoga ini diberikan kepada ibu hamil melalui kelas ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam melaksanakan prenatal yoga

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pengetahuan tentang prenatal yoga pada ibu hamil di Desa Pasekan Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap persiapan dengan melakukan perijinan kepada bidan desa dan menentukan jumlah sasaran ibu hamil di Desa Pasekan sejumlah 14 ibu hamil. membuat SAP, kuesioner, leaflet serta materi edukasi. Selanjutnya adalah tahap pelaksanaan yaitu dengan perkenalan, pembagian dan pengisian kuesioner pre prenatal yoga, memberikan edukasi tentang prenatal yoga melalui diskusi dan demonstrasi gerakan yoga. Tahap selanjutnya adalah evaluasi dengan melakukan diskusi materi yang telah diberikan dan pengisian kuesioner post prenatal yoga.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik peserta kelas ibu hamil

Berikut adalah tabel karakteristik ibu hamil yang mengikuti edukasi prenatal yoga di Desa Pasekan.

Tabel 1 Karakteristik Ibu Hamil Yang Mengikuti Edukasi Prenatal Yoga

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
Reproduksi sehat (20 – 35 tahun)	13	92.9%
Reproduksi beresiko (<20 tahun dan >35 tahun)	1	7.1%
Pendidikan		
SMP	3	21.4 %
SMA	8	57.1%
SARJANA	3	21.4%

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia dan pendidikan terakhir. Dari tabel menunjukkan paling banyak responden dalam umur reproduksi sehat yaitu rentan usia 20-35 tahun sebanyak 13 responden (92.9%). Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA sederajat sebanyak 8 responden (57.1%). Dalam penelitian (Silaen et al., 2022) bahwa rentang usia 20-35 tahun paling banyak berpengetahuan baik karena usia 20-35 tahun memasuki usia produktif dimana termasuk memasuki ke tahap usia dewasa awal merupakan puncak dari kondisi fisik yang prima untuk memperoleh pengetahuan. Jadi, usia berpengaruh dengan daya ingat dan pola pikir seseorang.

Tingkat pendidikan ibu berkaitan dengan kemampuan memahami suatu informasi yang menjadi dasar pembentukan pengetahuan. Dimana tingkat pengetahuan mempengaruhi seseorang dalam menyerap informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Inayati, 2023) pendidikan seseorang akan mempengaruhi seseorang dimana semakin tinggi tingkatan pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi. Sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat pendidikan rendah akan menghambat perkembangan seseorang terhadap menerima informasi baru hal ini sesuai dengan penelitian (Silalahi, 2019).



Gambar 1 . kegiatan edukasi prenatal yoga

Tabel 2 pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebelum diberikan materi

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase
Baik	13	92.1 %
Kurang	1	7.1%
Total	14	100 %

Tabel 2 menunjukkan hasil pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebelum mendapatkan materi masing ada reposnden yang berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (7.1%). Yang artinya informasi atau edukasi sangat enting diberikan untuk menambah pengetahuan ibu hamil. Edukasi kesehatan pada ibu hamil merupakan upaya peningkatan dan kesadaran tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi iu hamil sendiri (Yoko et al, 2020)

Tabel 3 Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil sebelum diberi yoga ibu hamil

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Yoga untuk ibu hamil	100	0	100
2	Salah satu manfaat yoga untuk ibu hamil	93	7	100
3	Kapan waktu yang tepat bagi ibu hamil untuk memulai yoga	86	14	100
4	Berapa kali idealnya yoga hamil dilakukan dalam satu minggu	50	50	100
5	Kondisi apa yang tidak diperbolehkan untuk melakukan yoga hamil	57	43	100

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
6	Apa manfaat yoga dalam memperkuat otot dasar panggul	93	7	100
7	Berikut adalah kondisi yang tidak diperbolehkan untuk yoga ibu hamil	50	50	100
8	Gerakan yoga untuk memperkuat otot panggul bertujuan untuk	100	0	100
9	Gerakan yoga untuk mencegah persalinan sungsang dilakukan untuk	88	13	100
10	Apa manfaat yoga yang berkaitan dengan Teknik pernafasan	86	14	100

Dari tabel di atas menunjukkan soal nomer 4 dan 7 terdapat kesalahan paling banyak. Pada soal nomer 4 hampir seluruh ibu hamil menjawab salah mengenai “Berapa kali idealnya yoga hamil dilakukan dalam satu minggu”, yang artinya ibu hamil tidak mengetahui waktu melakukan yoga. Menurut penelitian sulistiyarningsih dan rofika (2020), wanita hamil yang melakukan yoga secara rutin akan memperlancar proses persalinan, mengurangi section caesera dan mengurangi terjadinya gawat janin pada proses persalinan(Sulistiyarningsih & Rofika, 2020). Sedangkan pada nomer 7 mengenai “Berikut adalah kondisi yang tidak diperbolehkan untuk yoga ibu hamil” yang artinya ibu tidak mengetahui kondisi ibu yang tidak diperbolehkan yoga. Terdapat tiga aturan utama dalam prenatal yoga yaitu tidak menekan area sekitar perut, tidak meregangkan area sekitar perut dan tidak memutar area disekitar perut. Selain itu dalam prenatal yoga tidak dianjurkan untuk melakukan peregangan yang berlebihan hal ini karena tubuh wanita yang sedang hamil akan memproduksi hormone relaxin yang bertujuan membuat sendi-sendi lebih longgar sebagai persiapan proses jalan lahir bayi sehingga berefek pada tubuh wanita hamil menjadi lebih lentur maka dari itu tidak dianjurkan untuk melakukan peregangan yang berlebihan pada ibu hamil agar tidak mengakibatkan terjadinya cedera. Tidak melakukan inversi secara berlebihan, dimana saat hamil jumlah darah dan air di dalam tubuh meningkat sehingga memberi beban yang lebih pada jantung, apabila ibu hamil melakukan gerakan inversi maka akan meningkatkan beban jauh lebih banyak lagi pada jantung dan sering menimbulkan keluhan sesak napas. Ibu hamil tidakdiperkenankan melakukan gerakan posisi terlentang. Hal ini dikarenakan di dekat tulang belakang terdapat vena cava inferior yang membawa darah dari tubuh bagian bawah kembali ke jantung, apabila ibu hamil mengambil posisi terlentang akan menekan vena cavainferior dan menyebabkan peredaran darah terganggu sehingga menimbulkan keluhan tekanan darah. Selain itu hal yang harus diperhatikan apabila ibu hamil melakukan prenatal yoga adalah perpindahan posisi. Perpindahan posisi secara tiba-tiba sering menimbulkan rasa pusing pada ibu hamil, terutama dari posisi duduk ke posisi berdiri sehingga dianjurkan agar ibu hamil tidak mengambil perubahan posisi secara mendadak (Yhosie, 2028).

Tabel 4 Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sesudah diberikan materi

Nilai	Frekuensi (f)	Presentase
Baik	14	100 %
Kurang	0	0 %
Total	14	100 %

Tabel 4 menunjukkan hasil pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga setelah mendapatkan materi berpengetahuan baik 14 responden (100%). Hal ini menunjukkan semakin sering individu menerima informasi maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya. Pengetahuan seseorang biasanya didapat dari pengalaman yang bisa diperoleh dari berbagai sumber seperti media massa, sosial media, poster, leaflet atau petugas kesehatan. Hasil penelitian sejalan dengan pendapat (Natoatmojo, 2015) bahwa setelah manusia mendapatkan informasi atau pelatihan maka akan diolah lebih lanjut dengan memikirkan, mengolah, mempertanyakan, menggolongkan, dan merefleksikan.

Tabel 5 Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil setelah diberi yoga ibu hamil

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Yoga untuk ibu hamil	93	7	100
2	Salah satu manfaat yoga untuk ibu hamil	93	7	100
3	Kapan waktu yang tepat bagi ibu hamil untuk memulai yoga	100	0	100
4	Berapa kali idealnya yoga hamil dilakukan dalam satu minggu	100	0	100
5	Kondisi apa yang tidak diperbolehkan untuk melakukan yoga hamil	86	14	100
6	Apa manfaat yoga dalam memperkuat otot dasar panggul	93	7	100
7	Berikut adalah kondisi yang tidak diperbolehkan untuk yoga ibu hamil	50	50	100
8	Gerakan yoga untuk memperkuat otot panggul bertujuan untuk	86	14	100
9	Gerakan yoga untuk mencegah persalinan sungsang dilakukan untuk	93	7	100
10	Apa manfaat yoga yang berkaitan dengan Teknik pernafasan	93	7	100

Pada tabel di atas bahwa terdapat peningkatan pada nomer 4 dan 7. Yang artinya ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti kelas ibu hamil. Hal ini terbukti ada peningkatan setelah diberikan informasi mengenai yoga ibu hamil yang dengan media leaflet, *powepoint* dan diskusi. Edukasi kesehatan menggunakan media seperti leaflet, booklet dan audiovisual lebih efektif karena responden lebih tertarik untuk mendnegarkan informasi yang disampaikan (Oktova et al., 2023)

Simpulan dan Saran

Dari hasil yang didapat sebelum pengabdian masyarakat ini dilakukan setelah dilakukan edukasi seluruh responden menjadi lebih paham tentang prenatal yoga untuk mendukung kehamilan dan persalinan lebih baik. Diharapkan petugas kesehatan lebih memperhatikan kelas ibu hamil untuk kesehatan ke kesejahteraan ibu hamil. Penyuluhan tentang Kesehatan bisa sesekali diberikan melalui kelas ibu hamil yang dilakukan rutin setiap bulan.

Ucapan terimakasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Ariyanti Stikes Muhammadiyah kudu prodi kebidanan, T., & kebidanan Mardi Rahayu Kudus, A. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49–56.
- Cramer, H., Frawley, J., Steel, A., Hall, H., Adams, J., Broom, A., & Sibbritt, D. (2015). Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. *BMJ Open*, 5(8), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008641>
- Dewi, R. S., Erialdy, E., & Novita, A. (2018). Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 155–166. <https://doi.org/10.33221/jikm.v7i3.124>
- Inayati, S. F. F. (2023). *PENGETAHUAN IBU TENTANG PIJAT BAYI PADA ANAK USIA 0-12 BULAN SECARA MANDIRI*. 6, 1330–1335.
- Lestari, P. (2019). Pengaruh Kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kPengaruh Kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimester III kecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimes. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2), 72–78. <https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.271>
- Natoatmojo, S. (2015). *Promosi Kesehatan dan Ilmu perilaku*.
- Oktova, R., Yulizawati, Y., & Fitria, H. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Motivasi Wanita Usia Subur dalam Asuhan Kebidanan Continuity of Care. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 279. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i2.722>
- Silaen, E. R., Sinabariba, M., & M. Manik, R. (2022). Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Diare pada Balita di Klinik Ridos Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 2615–109. <http://www.jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/1805>
- Silalahi, E. S. (2019). Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi di Klinik Sehati Medan Periode Mei-Juni 2019. *Evidance Bassed Journal*, 1(1), 65–74. <https://ojs.stikessehati.ac.id/index.php/ebj/article/view/10>
- Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 34. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- Yhosie. (2028). *Prenatal Postnatal Yoga*. Kompas.