

Manfaat Prenatal Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil di Desa Pamulihan

Bian Dewi Sagitaria ¹, Yulia Nur Khayati ², Rahmi Ekawati ³, Sri Murtiningsih ⁴,
Yenny Rahmawati ⁵, Trianingsih ⁶

¹Universitas Ngudi Waluyo Semarang, sagitaria93@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo Semarang, yulia.farras@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo Semarang, rahmieka5@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo Semarang, airinaaqila@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo Semarang, love.yr.yr28@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo Semarang, triafalah19@gmail.com

Korespondensi Email: sagitaria93@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

Keywords : Prenatal
Yoga, Pregnancy, Back
Pain, Anxiety, Health
Education

Kata Kunci: Prenatal
Yoga, Kehamilan, Nyeri
Punggung, Kecemasan,
Pendidikan Kesehatan

Abstract

Pregnancy is a time full of hope and challenges for every mother, which is often caused by physical complaints such as back pain, difficulty sleeping, and anxiety. Prenatal yoga is here as a safe and effective solution to help pregnant women overcome these discomforts. This community service activity aims to increase the knowledge and skills of pregnant women in Pamulihan Village, Larangan District, Brebes Regency, regarding the benefits of prenatal yoga through educational sessions and practicing yoga movements. The activity involved 15 participants from various trimesters of pregnancy who were selected based on certain criteria. Education is delivered in the form of presentations, distribution of leaflets, and direct practice of yoga movements designed to suit the physical needs of pregnant women. Evaluation was carried out through pre-test and post-test, which showed a significant increase in participants' knowledge, from 20% in the "good" category in the pre-test to 80% in the post-test. The results of the activity show that prenatal yoga not only helps reduce physical complaints such as back pain and leg cramps, but is also effective in reducing pregnant women's anxiety levels before giving birth. Pregnant women who take part in this activity feel healthier, calmer, and ready to handle childbirth. It is hoped that continuous education and collaboration between medical personnel and the community can expand the scope of the benefits of prenatal yoga for pregnant women in other areas.

Abstrak

Kehamilan merupakan periode penuh harapan sekaligus tantangan bagi setiap ibu, yang sering kali diwarnai keluhan fisik seperti nyeri punggung, kesulitan tidur, serta kecemasan. Prenatal yoga hadir sebagai solusi yang aman dan efektif untuk membantu ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Kegiatan pengabdian

masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil di Desa Pamulihan, Kecamatan Larangan, Kabupaten Brebes, mengenai manfaat prenatal yoga melalui sesi edukasi dan praktik gerakan yoga. Pelaksanaan kegiatan melibatkan 15 peserta dari berbagai trimester kehamilan yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Edukasi disampaikan dalam bentuk presentasi, pembagian leaflet, serta praktik langsung gerakan yoga yang dirancang sesuai dengan kebutuhan fisik ibu hamil. Evaluasi dilakukan melalui pre- test dan post-test, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dari 20% kategori "baik" pada pre-test menjadi 80% pada post-test. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa prenatal yoga tidak hanya membantu mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung dan kram kaki, tetapi juga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini merasa lebih sehat, tenang, dan siap menghadapi persalinan. Edukasi yang berkelanjutan serta kolaborasi antara tenaga medis dan masyarakat diharapkan dapat memperluas cakupan manfaat prenatal yoga untuk ibu hamil di wilayah lain.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu periode yang penuh harapan dan tantangan bagi setiap ibu. Proses ini membawa perubahan fisik dan emosional yang signifikan, sehingga penting bagi ibu hamil untuk menjaga kesehatannya agar dapat menjalani kehamilan dengan baik (Aisyah & Prafitri, 2024). Namun, berbagai keluhan fisik, seperti nyeri punggung, kesulitan tidur, dan kecemasan, sering kali menghampiri ibu hamil, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Dalam menghadapi hal tersebut, salah satu solusi yang dapat membantu adalah melalui olahraga yang aman dan terarah, seperti prenatal yoga.

Prenatal yoga merupakan bentuk olahraga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, yang dapat memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental mereka (Patiyah *et al.*, 2021). Selain meningkatkan kebugaran tubuh, prenatal yoga juga dapat membantu mengurangi keluhan-keluhan umum pada kehamilan, seperti nyeri punggung dan kecemasan menjelang persalinan (Pratiwi *et al.*, 2021). Menurut Suananda (2018), yoga dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh dan membantu ibu hamil untuk tetap sehat dan aktif selama masa kehamilan. Lebih jauh lagi, yoga juga dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh, mengurangi stres, serta mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan yang lebih lancar (Rong *et al.*, 2020).

Namun, meskipun manfaat prenatal yoga telah terbukti, banyak ibu hamil, terutama di daerah pedesaan, yang belum menyadari pentingnya olahraga ini. Di Desa Pamulihan, Kecamatan Larangan, Kabupaten Brebes, banyak ibu hamil yang belum mengenal atau memahami bagaimana yoga dapat membantu mereka mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mengenai prenatal yoga menjadi sangat penting untuk memberikan informasi yang tepat dan membekali ibu hamil dengan pengetahuan yang dapat meningkatkan kualitas kehamilan mereka.

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendidikan tentang prenatal yoga kepada ibu hamil di Desa Pamulihan. Diharapkan, melalui kelas ibu hamil yang mencakup teori dan praktik gerakan yoga, ibu-ibu hamil di desa tersebut dapat

merasakan manfaat langsung dari olahraga ini, baik dalam mengurangi nyeri punggung bawah, kecemasan, maupun ketidaknyamanan lainnya selama kehamilan.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Desa Pamulihan, Kec. Larangan, Kab. Brebes, mengenai manfaat prenatal yoga dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. Tahap pertama adalah persiapan, yang mencakup perizinan dari Kepala Puskesmas Larangan dan koordinasi dengan Bidan Koordinator Puskesmas. Sasaran peserta adalah 15 ibu hamil yang berasal dari trimester I hingga III, yang dipilih berdasarkan kriteria terkait pengetahuan dan keluhan kehamilan. Setelah itu, kegiatan dimulai dengan pengisian kuisioner pre-test oleh para peserta untuk menilai tingkat pengetahuan mereka sebelum mengikuti penyuluhan. Pada tahap ini peserta diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan pada lembar kuesioner sejumlah 15 pertanyaan yang terdiri dari pengertian prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, persiapan melakukan prenatal yoga, gerakan prenatal yoga, dan manfaat teknik pernapasan dalam prenatal yoga.

Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan, pada tahap ini materi mengenai prenatal yoga disampaikan melalui presentasi PowerPoint (PPT) dan disertai dengan pembagian leaflet sebagai media informasi tambahan. Setelah sesi teori, peserta langsung mempraktikkan gerakan yoga yang telah dijelaskan oleh tim pengabdian masyarakat dengan melakukan demonstrasi gerakan prenatal yoga yang dibimbing langsung oleh tim pengabdian masyarakat yang juga fasilitator prenatal yoga. Setiap gerakan yoga yang diperkenalkan dirancang untuk mengatasi masalah seperti nyeri punggung bawah, nyeri paha dalam, kram dan kesemutan pada kaki, serta kecemasan yang sering dialami oleh ibu hamil. Di akhir sesi, peserta diminta untuk mengisi kuisioner post-test guna mengevaluasi peningkatan pemahaman mereka. Proses ini juga melibatkan diskusi untuk memberi ruang bagi ibu hamil untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan umpan balik terkait manfaat yang dirasakan selama kelas yoga. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui analisis perbandingan hasil pre-test dan post-test serta umpan balik yang diberikan oleh peserta untuk memperbaiki pelaksanaan kegiatan di masa depan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema Prenatal Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil ini telah dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan serta praktik langsung tentang gerakan prenatal yoga kepada ibu hamil di Desa Pamulihan, Kecamatan Larangan, Kabupaten Brebes. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, beberapa tahapan penting dilakukan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahap persiapan, kegiatan diawali dengan perizinan kepada Kepala Puskesmas Larangan dan Bidan Koordinator Puskesmas. Selanjutnya, tim pengabdian masyarakat melakukan seleksi terhadap peserta yang terdiri dari 15 ibu hamil dari berbagai trimester (I, II, dan III). Pemilihan peserta didasarkan pada kondisi ibu hamil yang membutuhkan edukasi mengenai prenatal yoga untuk mengatasi berbagai keluhan selama kehamilan, seperti nyeri punggung bawah dan kecemasan. Proses ini memastikan bahwa seluruh peserta dapat menerima manfaat maksimal dari kegiatan yang dilaksanakan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Hari Sabtu tanggal 9 November 2024 pukul 10:00 sampai pukul 12:00 di Kelas Ibu Hamil Desa Pamulihan, Kecamatan Larangan, Kabupaten Brebes. Kegiatan dimulai dengan mengerjakan kuisioner pre-test oleh peserta dan dilanjutkan dengan penyampaian materi dan praktik gerakan prenatal yoga yang dipandu oleh tim pengabdian masyarakat.



Gambar 3.1 *Pre-test* pada ibu hamil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil (*Pre-Test*)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	3	20%
2	Cukup	9	60%
3	Kurang	3	20%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel diatas terdapat 15 ibu hamil yang mengisi kuesioner pre-test tentang pengetahuan Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil dan didapatkan hasil yaitu 3 ibu hamil (20%) dengan pengetahuan baik, 9 ibu hamil dengan pengetahuan cukup (60%) dan 3 ibu hamil dengan pengetahuan kurang (20%). Dari hasil tersebut didapatkan hasil tingkat ibu hamil berpengetahuan cukup dengan presentasi tertinggi. Penyebab rendahnya tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dikarenakan masih minimnya edukasi tentang prenatal yoga oleh tenaga kesehatan sekitar dan materi tentang prenatal yoga belum pernah diberikan pada kelas ibu hamil sebelumnya oleh puskesmas setempat.



Gambar 3.2 Praktik Prenatal Yoga

Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh bidan Puskesmas Larangan dan praktik prenatal yoga oleh bidan fasilitator prenatal yoga. Prenatal yoga memiliki manfaat untuk mengurangi dan mengatasi keluhan yang dialami selama kehamilan. Dengan rutin melakukan prenatal gentle yoga, ibu hamil dapat menemukan beberapa gerakan yang dapat mengurangi ketidaknyamanan yang sering dialami selama kehamilan, seperti nyeri pinggul dan pinggang, kram kaki, heartburn, konstipasi, pegal-pegal, dan pembengkakan pada persendian. Selain itu, prenatal gentle yoga berfokus pada latihan pikiran untuk tetap tenang, *mindfulness*, rileks, dan selaras, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil. Fokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh ini juga dapat mengurangi kecemasan, mempersiapkan otot dasar panggul agar lebih kuat dan elastis, sehingga ibu lebih siap menghadapi proses persalinan (Aprillia, 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan tahapan evaluasi yaitu peserta mengisi kuisisioner post-test dan dilakukan sesi tanya jawab antara peserta dan tim pengabdian masyarakat.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil (*Post-Test*)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	12	80%
2	Cukup	3	20%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel diatas setelah dilakukan penyampaian materi tentang prenatal yoga dan praktik prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil, dari hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh yaitu terdapat 12 ibu hamil dengan pengetahuan baik (80%) dan 3 ibu hamil dengan pengetahuan cukup (20%). Hasil dari post-test tersebut sejalan dengan teori Notoatmodjo (2019), yang menyatakan bahwa pengetahuan diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Prenatal yoga adalah jenis olahraga yang ringan namun efektif untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan fleksibilitas pada ibu hamil. Oleh karena itu, prenatal yoga sangat dianjurkan dilakukan oleh ibu hamil. Olahraga ini dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil memberikan berbagai manfaat, seperti menjaga tubuh tetap kuat, sehat, dan aktif selama kehamilan. Selain itu, prenatal yoga dapat meningkatkan konsentrasi dan ketenangan menjelang persalinan, membantu keseimbangan tubuh, mengurangi nyeri pinggang, mempersiapkan area panggul, meningkatkan hubungan dengan bayi, serta mengajarkan teknik pernapasan yang baik. Olahraga ini juga dapat mengurangi keluhan seperti susah tidur, mengurangi risiko depresi dan kelahiran prematur, serta meningkatkan sirkulasi darah (Rong *et al.*, 2020).



Gambar 2 *Post-test* pada Ibu Hamil

Pemberian edukasi mengenai prenatal yoga kepada ibu hamil terbukti sangat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas hidup mereka selama kehamilan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Rong *et al.* (2020), yoga memiliki berbagai manfaat fisik dan psikologis bagi ibu hamil, antara lain membantu menjaga keseimbangan tubuh, meningkatkan komunikasi dengan bayi, serta mengurangi keluhan seperti sakit pinggang dan depresi. Hasil evaluasi dalam kegiatan ini mengonfirmasi bahwa ibu hamil yang mengikuti kelas yoga merasakan peningkatan kualitas fisik dan emosional mereka, sesuai dengan temuan yang dikemukakan oleh Mu'alimah *et al.* (2022). Namun, masih terdapat tantangan dalam hal pengetahuan masyarakat tentang manfaat yoga untuk ibu hamil. Banyak ibu hamil yang belum memiliki pemahaman dan pengetahuan yang cukup mengenai pentingnya olahraga, terutama yoga selama kehamilan. Oleh karena itu, edukasi yang lebih intensif dan berkelanjutan perlu dilakukan di masa mendatang agar lebih banyak ibu hamil yang dapat merasakan manfaat dari yoga dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan ibu hamil di Desa Pamulihan semakin teredukasi dan dapat mempraktikkan gerakan prenatal yoga secara rutin untuk mendukung kesehatan mereka dan janin dalam kandungannya, serta mengurangi risiko komplikasi kehamilan. Selain itu, kegiatan ini juga memberi dampak positif terhadap kesejahteraan mental ibu hamil, dengan mengurangi kecemasan dan stres yang sering dialami selama masa kehamilan.

Simpulan dan Saran

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelas Ibu Hamil Posyandu Matahari di Desa Pamulihan, Kecamatan Larangan, Kabupaten Brebes menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di desa tersebut belum memahami manfaat dan cara melakukan prenatal yoga. Oleh karena itu, dengan adanya penyuluhan dan praktik langsung gerakan prenatal yoga, peserta dapat merasakan manfaat dari gerakan prenatal yoga, seperti mengurangi ketidaknyamanan fisik (seperti nyeri punggung bawah, kram, dan kesemutan pada kaki) serta mengurangi kecemasan yang sering dialami ibu hamil. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya olahraga yang aman selama kehamilan. Meskipun masih terdapat beberapa kendala terkait kurangnya waktu untuk melakukan prenatal yoga bagi ibu hamil yang bekerja, namun kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas kesehatan ibu hamil di Desa Pamulihan.

Saran untuk tenaga kesehatan wilayah setempat yaitu untuk terus melakukan sosialisasi mengenai manfaat prenatal yoga melalui berbagai media seperti leaflet, brosur, dan penyuluhan secara langsung agar lebih banyak ibu hamil yang memahami pentingnya prenatal yoga. Mengingat sebagian ibu hamil di Desa Pamulihan memiliki pekerjaan sebagai buruh tani atau ibu rumah tangga, disarankan untuk mengatur jadwal kelas prenatal yoga yang lebih fleksibel agar mereka dapat mengikuti kegiatan ini tanpa mengganggu aktivitas utama mereka. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur efektivitas jangka panjang dari prenatal yoga terhadap kesehatan ibu hamil dan bayi, serta dampaknya terhadap kelancaran proses persalinan.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Dalam kesempatan ini, kami ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan selama proses penelitian ini berlangsung.

Terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Ngudi Waluyo, yang telah memberikan izin dan fasilitas yang diperlukan untuk pelaksanaan penelitian ini. Tanpa

dukungan dan kerjasama yang baik dari pihak instansi, penelitian ini tidak akan berjalan dengan lancar.

Terima kasih kepada responden kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ibu ibu hamil di Desa Pamulihan yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa kontribusi dari ibu ibu hamil tersebut, data yang diperoleh dalam penelitian ini tidak akan tersedia.

Ucapan terima kasih selanjutnya kepada keluarga tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan semangat untuk terus berusaha menyelesaikan tugas ini dengan baik.

Ucapan terima kasih yang terakhir kepada teman-teman sejawat, yang telah memberikan dukungan, saran, dan bantuan praktis dalam proses penelitian ini. Semoga bantuan yang diberikan dapat menjadi amal kebaikan, dan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Terima kasih atas segala bantuan dan perhatian yang diberikan.

Daftar Pustaka

- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- 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>
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174–183. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>
- Pratiwi, E. N., Astuti, H. P., & Umarianti, T. (2021). Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga Dalam Upaya Mengurangi Kecemasan Dan Keluhan Fisik. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.30644/jphi.v3i1.486>
- Rong, L., Dai, L.-J., & Ouyang, Y.-Q. (2020). The Effectiveness of Prenatal Yoga on Delivery Outcomes: A Meta-Analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(1), 101157. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101157>
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta: Kompas.