

## Prenatal Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Puskesmas Lerep

Mega Nasanova<sup>1</sup>, Rini Susanti<sup>2</sup>, Via Muaffah<sup>3</sup>, Alvin Nurul Jannah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, meganasanova0@gmail.com

<sup>2</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, rinisusanti@unw.ac.id

<sup>3</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, viamuaafivah@gmail.com

<sup>4</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, alpinnurul26@gmail.com

Korespondensi Email: meganasanova0@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-22

#### Keywords:

Pengetahuan, Ibu Hamil,

Prenatal Yoga

---

### ABSTRACT

Yoga is a way of preparation that focuses on muscle control, breathing techniques, relaxation and peace of mind. Relaxation techniques can be done by imagining something pleasant that can make the body relax. Prenatal yoga that is done regularly can create physical health, bring peace of mind and mind. Practicing yoga and meditation regularly during pregnancy will establish harmonious communication between the mother-to-be and her baby. Physical changes that occur during pregnancy will affect an uncomfortable pregnancy, so the mother feels anxiety during pregnancy. Practicing yoga at this time is a useful solution as a medium of self-help that will reduce discomfort/anxiety during pregnancy. The problem in this study is the lack of interest of pregnant women to do prenatal yoga and knowledge of pregnant women about prenatal yoga because pregnant women have never done prenatal yoga. The solution to this problem is to conduct counseling about prenatal yoga and practice the steps of prenatal yoga. used is a demonstration about prenatal yoga and giving a questionnaire to determine the level of knowledge of pregnant women. There were 10 pregnant women who were invited but only 8 people came. The implementation date of the service is on June 5, 2022 at 09.00-Finished. of this service indicate that 6 people have good knowledge (75%), 1 person has sufficient knowledge (12.5%), and 1 person has less knowledge (12.5%).

### Abstrak

Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur dapat menciptakan kesehatan fisik, menghadirkan ketenangan dalam pikiran dan batin. Berlatih yoga dan meditasi secara teratur pada masa hamil akan menjalin komunikasi yang harmonis antara calon ibu dan buah hatinya. Perubahan fisik yang terjadi selama hamil akan memengaruhi kehamilan yang tidak nyaman, sehingga ibu merasa

kecemasan dalam menjalani kehamilan. Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan/ kecemasan selama hamil.. yang digunakan adalah dengan demonstrasi tentang prenatal yoga dan memberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang di undang ada 10 orang tetapi yang datang hanya 8 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 05 Juni 2022 jam 09.00-Selesai. pengabdian ini menunjukkan bahwa ibu yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (75%), pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (12,5%), dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (12,5%).

---

### **Pendahuluan**

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lama kehamilan normalnya adalah 280 hari ( 40 minggu atau 9 bulan dihitung dari hari pertama haid terakhir). Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologi. Perubahan dalam kehamilan merupakan proses adaptasi ibu dalam menjalani kehamilannya. Salah satu perubahan dalam psikologi ibu adalah rasa cemas. Reaksi cemas pada kehamilan ditandai dengan rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan, terutama terhadap hal yang masih tergolong wajar. Perasaan yang tidak mengenakkan yang dirasakan ibu hamil merupakan suatu bentuk kecemasan yang dialami oleh ibu selama menjalani masa kehamilan. Kondisi cemas yang berlebihan, khawatir, dan takut tanpa sebab yang terus dirasakan seiring dengan bertumbuhnya usia kehamilan. Kondisi demikian dapat menyebabkan stress pada kehamilan

Reaksi cemas pada kehamilan ditandai dengan rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan, terutama terhadap hal yang masih tergolong wajar. Perasaan yang tidak mengenakkan yang dirasakan ibu hamil merupakan suatu bentuk kecemasan yang dialami oleh ibu selama menjalani masa kehamilan. Kondisi cemas yang berlebihan, khawatir, dan takut tanpa sebab yang terus dirasakan seiring dengan bertumbuhnya usia kehamilan. Kondisi demikian dapat menyebabkan stress pada kehamilan

Senam atau yoga merupakan kegiatan fisik yang akan memberikan efek pada fisik individu yang melakukannya. Akan, tetapi ada beberapa referensi yang menyampaikan bahwa senam yoga prenatal juga dapat membantu ibu hamil untuk mencapai keseimbangan jiwa dan pikiran dengan cara menurunkan kecemasan dalam diri ibu hamil. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Ibu hamil dipasekan banyak mengalami ketidaknyamanan pada saat hamil serta kurangnya pengetahuan tentang prenatal yoga. Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya minat ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga dan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dikarenakan ibu hamil di belum pernah melakukan prenatal yoga. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang prenatal yoga dan mempraktekkan langkah langkah prenatal yoga

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkat topic “Prenatal Yoga Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil”. Metode Metode penatalaksanaan yaitu dengan demonstrasikan prenatal yoga secara luring menggunakan leaflet.

### **Metode**

Metode yang digunakan adalah dengan demonstrasi dan memberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Sebanyak 8 ibu hamil dilibatkan dalam penelitian ini yang diambil dari populasi ibu hamil sebanyak 17 ibu hamil di balai desa ke j paa pukul 09.00 sampai selesai .permasalahan Ibu hamil banyak mengalami

ketidaknyamanan pada saat hamil serta kurangnya pengetahuan tentang prenatal yoga. Dari hasil tersebut kami akan melakukan penyuluhan tentang prenatal yoga dan praktik prenatal yoga dengan beberapa tahapan yaitu:

Tahap 1: Mencari responden yaitu Ibu hamil TM I, II dan TM III untuk dilakukan yoga dengan menggunakan metode luring.

Tahap 2: melakukan pengisian kuesioner pada ibu hamil untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM I II dan TM III tentang prenatal yoga,

Tahap 3: Melakukan penyuluhan prenatal yoga menggunakan media leaflet dan power powin.

Tahap 4: Melakukan prenatal yoga secara luring dengan menggunakan instrument relaksasi yoga

Tahap 5: Melakukan evaluasi terhadap ibu hamil TM I, II dan TM III untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah dilakukannya pengabdian dengan memberikan pertanyaan dan melakukan pengisian kuesioner

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan senam Prenatal Yoga sebagai upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil ini telah dilaksanakan yang dimulai dari pukul 09.00 WIB bertempat di Balai desa Keji. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilakukan dan pengenalan dari mahasiswa kepada ibu hamil yang hadir pada saat itu. Setelah itu mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib menandatangani selanjutnya mahasiswa membagikan leaflet yang berisi materi prenatal yoga pada seluruh peserta. Selanjutnya masuk ke acara inti dimana mahasiswa menjelaskan tentang apa itu yoga, tujuan dilakukannya senam yoga serta manfaat senam yoga. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan senam yoga yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan. Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, mahasiswa memberikan pertanyaan kepada ibu hamil yang hadir, setelah diajukan pertanyaan ibu hamil antusias untuk menjawab pertanyaan dan mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan. Setelah ibu hamil menjawab pertanyaan dari mahasiswa, kemudian mahasiswa langsung memberikan doorprise (hadiah) kepada ibu yang sudah menjawab semua pertanyaan tersebut. Setelah penyuluhan materi dan sesi tanya jawab selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan menanyakan kepada pasien atau keluarga tentang materi senam yoga yang telah disampaikan dan diajarkan dan diminta untuk mengulang kembali secara singkat.

Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada ibu untuk dapat melaksanakan kegiatan senam yoga secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan untuk rileksasi dan mengurangi ketidaknyaman yang dialami ibu hamil.

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	75
2	Cukup	1	12,5
3	Kurang	1	12,5
	Jumlah	8	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat hasil distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga pada pengabdian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (75%), pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (12,5%), dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (12,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga

No.	Indicator	Pertanyaan	No. soal	Kuesioner	
				Benar	Salah
1	Pengertian	1. Prenatal yoga adalah kombinasi gerakan senam hamil dengan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan pernafasan, posisi, meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan	1	8 (100%)	0 (0%)
2	Manfaat	2. Manfaat yoga adalah membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat, ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan 6. yoga dapat mengurangi kecemasan ibu saat proses melahirkan 10. Senam yoga dapat mengurangi keluhan selama hamil dan senam yoga mampu meningkatkan rasa percaya diri dan menciptakan ikatan batin antara ibu dan bayi	2,6,10	17 (56,67%)	7 (23,33%)
3	Tujuan	2 tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan 3 Prenatal yoga dilakukan untuk menguasai teknik pernafasan dengan baik	3,4	14 (70%)	6 (30%)
4	Waktu	5. Prenatal yoga dilakukan setiap hari selama kehamilan 7. Prenatal yoga dilakukan pada saat usia kehamilan diatas 5 bulan	5,7	13 (65%)	7 (35%)
5	Kontaindikasi	9. Prenatal yoga boleh dilakukan oleh wanita hamil yang menderita sesak nafas dan tekanan darah tinggi	9	7 (70%)	3 (30%)

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa dari 8 ibu hamil yang menjawab soal tentang pengertian prenatal yoga menjawab pertanyaan benar ada 8 (100%) dan menjawab pertanyaan salah tidak ada (0). Dari 8 ibu hamil yang menjawab soal tentang manfaat prenatal yoga yang menjawab benar ada 17 (56,67%) dan yang menjawab salah ada 13 (43,33%) . Dari 8 ibu hamil yang menjawab soal tentang tujuan prenatal yoga yang menjawab pertanyaan benar ada 14 (70%) dan yang menjawab salah ada 6 (30%). Dari 8 ibu hamil yang menjawab soal tentang waktu prenatal yoga yang menjawab pertanyaan

benar ada 13 (65%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 7 (35%). Dari 8 ibu hamil yang menjawab soal tentang kontraindikasi prenatal yoga yang menjawab pertanyaan benar ada 7 (70%) dan yang menjawab pertanyaan salah ada 3 (30%).

Yoga adalah cara untuk mempersiapkan yang menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi dapat dilakukan dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi relaks. Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur dapat menciptakan kesehatan fisik, menghadirkan ketenangan dalam pikiran dan batin. Berlatih yoga dan meditasi secara teratur pada masa hamil akan menjalin komunikasi yang harmonis antara calon ibu dan buah hatinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Hayati (2021) diketahui bahwa yang berpengetahuan baik tentang pengertian 38 (52,8%). Berpengetahuan baik tentang manfaat 30 (41,7%). Berpengetahuan baik tentang prinsip 28 (38,9%). Berpengetahuan baik tentang indikasi 29 orang (40,3%). Berpengetahuan baik tentang kontraindikasi 39 (54,2%). Berpengetahuan baik tentang persiapan 35 (48,6%). Berpengetahuan baik tentang teknik 41 (43,1%). Berpengetahuan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga didapatkan 40 orang (55,6%) berpengetahuan baik.



Gambar 1

### **Kesimpulan dan Saran**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dan minat untuk melakukan prenatal yoga dikarenakan ibu hamil belum pernah melakukan prenatal yoga. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang prenatal yoga dan melakukan prenatal yoga. Metode yang digunakan adalah dengan demonstrasi tentang prenatal yoga dan memberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang di undang ada 10 orang tetapi yang datang hanya 8 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 5 Juni 2022 jam 09.00-Selesai. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat ibu hamil yang berpengetahuan baik sebanyak 8 orang (75%), pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (12,5%), dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (12,5%). Manfaat pengabdian masyarakat tentang prenatal ini yaitu dapat mengedukasi ibu hamil tentang prenatal yoga dan teknik prenatal yoga supaya dapat dipraktekkan di rumah.

Sarannya diharapkan bidan atau tenaga kesehatan lebih ekstra lagi untuk mengajak ibu hamil untuk mengikuti kelas ibu hamil dan mengikuti prenatal yoga dan tenaga kesehatan yang akan mensosialisasikan tentang prenatal yoga hendaknya mengikuti pelatihan agar bisa mensosialisasikan kepada ibu hamil.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kami menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing, pihak Puskesmas Lerep dan ibu hamil yang bersedia menjadi responden

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

dalam pengabdian masyarakat dan seluruh pihak yang turut mendukung pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

#### **Daftar Pustaka**

- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Field. (2011). *Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan ibu hamil*. *Sari Pediatri*, 12(2), 99-102.
- Fitriana. (2017). *Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Hayati, Nurul dan Widayati. 2021. *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga*. Diakses 20 Juni 2022. [http://repository2.unw.ac.id/1394/1/Artikel\\_Nurul%20Hayati%20-%20Nurul%20Hayati.pdf](http://repository2.unw.ac.id/1394/1/Artikel_Nurul%20Hayati%20-%20Nurul%20Hayati.pdf)
- Iswari, K. D. P., Surinati, I. D. A. K., & Mastini, I. G. A. A. P. (2014). *Hubungan senam hamil dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil*. *COPING (Community of Publishing in Nursing)*, 2(3), 1-7.
- Marlinda, R., & Purwaningsih, P. (2013). *Pengaruh prenatal yoga terhadap kenyamanan pada ibu hamil di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*.
- Pain, Y., & Kusmiati, E. (2011). *Petunjuk Praktikum Keperawatan Maternitas II*. Yogyakarta: STIKes Surya Global.
- Puji, A. I. (2009). *Efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung pada remaja putri di SMUN 5 Semarang*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Rafika . (2018). *Prenatal Yoga*. Yogyakarta: EGC.
- Rusmita . (2015). *Senam Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.