

Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Fatmah Baradja

Kafita Kumala Sari¹, Yeni Susanti², Angelina Chika Pury Putri³, Lailatur Rohmah⁴,
Vistra Veftisia⁵, Risma Aliviani Putri⁶, Ari Andayani⁷

¹Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
kafitakumalasari558@gmail.com

²Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
yenisnti1512@gmail.com

³Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
angelinachikapuryputri@gmail.com

⁴Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
rohmailaila847@gmail.com

⁵Dosen S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluy,
vistravef@gmail.com

⁶Dosen S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
putriendera@gmail.com

⁷Dosen S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
arianday83@gmail.com

Korespondensi Email : kafitakumalasari558@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2025-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords: Prenatal

Yoga, Pregnant Mom TM III

Kata Kunci: Prenatal

Yoga, Ibu Hamil TM III

Abstract

A woman's life includes an important phase: pregnancy, which requires special attention to both physical and mental health in order to positively impact the wellbeing of both the mother and the fetus. Psychological issues such as anxiety and stress are also commonly encountered among pregnant women in many countries. These discomforts not only affect the mother's well-being, but can also have an impact on fetal development and the childbirth process. Prenatal yoga has proven to be an effective approach to reducing physical and psychological symptoms during pregnancy.

Abstrak

Kehidupan seorang wanita terdapat fase penting yaitu kehamilan yang memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan fisik dan mental sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu dan janin. Keluhan psikologis seperti kecemasan dan stress juga sering ditemui pada ibu hamil, di berbagai negara. Ketidaknyamanan ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan ibu, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan janin dan proses persalinan. Praktik prenatal yoga terbukti menjadi pendekatan efektif mengurangi gejala fisik dan psikologis selama kehamilan (Miller & Thompson, 2023). Tujuan : Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema prenatal yoga diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik dan kecemasan psikologis pada ibu hamil. Pengabdian ini

dilakukan di TPMB Fatmah Baradja pada hari Minggu tanggal 08 Juni 2025 pukul 08.00-10.00 sebanyak 8 ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik dan kecemasan psikologis pada ibu hamil. Dengan hasil yang menjanjikan, kegiatan ini dapat diintegrasikan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk mendukung kesehatan ibu hamil. Dari kegiatan ini ibu hamil TM III dapat menerapkan prenatal yoga secara mandiri dirumah, sehingga ibu dapat mengontrol kecemasan dalam diri ibu.

Pendahuluan

Wanita hamil mengalami banyak perubahan sepanjang masa kehamilan, baik secara fisik maupun psikologis, yang berlangsung sekitar 9 bulan 10 hari. Perubahan ini disebabkan oleh peningkatan hormon, khususnya estrogen dan progesteron, yang dapat memicu kecemasan pada ibu hamil (Norazizah et al., 2023).

Untuk mengurangi kecemasan pada trimester III, berbagai pendekatan nonfarmakologis dapat diterapkan melalui kelas ibu hamil. Metode tersebut meliputi senam hamil, hipnoterapi, akupresur, prenatal yoga, pijat prenatal, asuhan terapeutik, aromaterapi, terapi air, dan totok wajah. Penelitian oleh Miftah Hariyanto menunjukkan bahwa yoga kehamilan dapat menurunkan kecemasan trimester III hingga 6,86% (Mulyati & Zafariyana, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan bahwa 3 dari 8 responden mengalami kecemasan menjelang proses persalinan.

Secara umum, intervensi dalam ilmu kesehatan untuk keluhan fisik selama kehamilan mencakup latihan fisik, yang bermanfaat untuk mengurangi komplikasi persalinan dan nyeri saat melahirkan. Terapi tambahan seperti pijat dan terapi energi, termasuk akupresur, juga dapat membantu.

Kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi pada ibu hamil dapat berimbas pada komplikasi kehamilan dan persalinan - baik bagi ibu maupun bayi. Masalah kecemasan yang sering muncul pada ibu primigravida perlu segera ditangani, salah satunya melalui olahraga. Olahraga selama kehamilan berfungsi sebagai pengalih perhatian, menurunkan kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, memperbaiki kualitas tidur, mengatasi konstipasi, dan merangsang nafsu makan. Jenis olahraga yang dianjurkan meliputi jalan kaki, bersepeda, dan berenang (Kamariyah dkk., 2014).

Jika kecemasan tidak segera ditangani, ibu hamil dapat mengalami stres berkepanjangan. Untuk mencegah hal ini, metode relaksasi seperti bersantai bersama keluarga, mendengarkan musik kesukaan, berdialog dengan orang terdekat, berolahraga, dan meditasi sangat dianjurkan (Jatnika dkk., 2016).

Berdasarkan yang telah dijelaskan sebelumnya, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, khususnya pada trimester III, melalui pelaksanaan Setiap kehamilan memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, dan trimester ketiga sering menjadi periode yang paling menegangkan bagi ibu hamil yang baru pertama kali (primigravida). Melakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti olahraga, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan selama kehamilan. Salah satu bentuk latihan fisik yang dianjurkan adalah yoga prenatal, yang dapat membantu ibu hamil merasa lebih stabil secara emosional dan mampu menghadapi stres dengan lebih baik. Latihan yoga juga berperan dalam memengaruhi kerja hipotalamus, yang kemudian menghambat pelepasan hormon *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) oleh lobus anterior kelenjar hipofisis, sehingga menurunkan produksi hormon *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH). Hal ini berdampak pada penurunan produksi hormon adrenal dan kortisol. Selain itu, hipotalamus juga merangsang lobus anterior hipofisis untuk

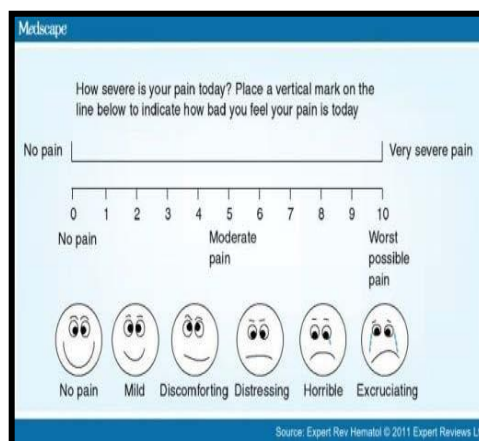
melepaskan endorfin, yaitu hormon yang memberikan rasa nyaman. Latihan yoga turut menghambat aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga mengurangi pelepasan hormon-hormon yang dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh. Sebaliknya, sistem saraf parasimpatis diaktifkan dan mengirimkan sinyal yang mengatur pelepasan katekolamin. Proses ini berkontribusi pada penurunan detak jantung, frekuensi pernapasan, tekanan darah, ketegangan otot, laju metabolisme, serta produksi hormon yang memicu stres. (Sri Esthini et al. (2012)" Prenatal Yoga di PMB Fatmah Baradja di desa Klepu Prinapus.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan bahwa 3 dari 8 responden mengalami kecemasan menjelang proses persalinan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktek penerapan yoga pada Ibu hamil di PMB Fatmah Baradja Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap 1 meminta izin ke mencari target edukasi di lingkungan PMB untuk diadakannya kegiatan yoga pada ibu hamil dan Penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 2 yaitu pelaksanaan kegiatan yoga dengan menggunakan media leaflet yang dilakukan pada hari Minggu 08 Juni 2025 jam 08:30 - selesai di PMB Fatmah Baradja, kegiatan ini diikuti oleh 8 ibu hamil. Tahap 3 yaitu testimoni dari ibu hamil setelah melakukan kegiatan yoga secara bersama.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktik penerapan yoga ibu hamil k di PMB Fatmah Baradja Desa Klepu RT/Rw 09/05 Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu tahap 1 Perizinan kepada pihak PMB untuk diadakan kegiatan yoga pada ibu hamil dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 2 yaitu pelaksanaan kegiatan yoga pada ibu hamil dengan menggunakan leaflet yang dilakukan pada hari Minggu 08 Juni 2025 jam 08.00 – dengan selesai di PMB Fatmah Baradja, kegiatan ini diikuti 8 ibu hamil. Tahap 3 yaitu testimoni dari ibu hamil setelah melakukan kegiatan yoga ibu hamil secara bersama. Untuk menilai tingkat kecemasan pasien, dilakukan pemeriksaan fisik meliputi pengukuran tekanan darah dengan tensimeter dan stetoskop (nilai normal: 120/80–139/89 mmHg), pemeriksaan denyut nadi melalui palpasi pada arteri radialis (normal: 60–100 denyut per menit), serta observasi gerakan dinding dada untuk menilai laju pernapasan secara visual (normal: 16–24 kali per menit). Selain itu, tingkat kecemasan pasien juga dinilai menggunakan lembar Visual Analogue Scale (VAS), yang menunjukkan tingkat kecemasan dari skala 1 hingga 6 berdasarkan ekspresi wajah.



Gambar 1. Visual Analogue Scale (VAS).

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dilaksanakan pada hari Minggu, 8 Juni 2025 jam 08.30 s/d 10.00 WIB yang dikuti oleh 8 orang ibu hamil.

Tahap 1 : Mencari target edukasi

yaitu ibu hamil Trimester III Kegiatan pada tahap 1 adalah mencari target edukasi di lingkungan PMB Daerah Kabupaten Semarang yaitu ibu hamil Trimester III . Kegiatan setelah mengambil tema adalah merekrut ibu hamil. Berdasarkan data dan hasil penelusuran didapatkan 8 ibu hamil yang bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian. Beberapa ibu hamil pernah mengalami kecemasan menghadapi persalinan. Banyak ibu yang kurang memahami tentang prenatal yoga.

Tahap 2: Pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

Tahap kedua dari kegiatan ini adalah kegiatan Pendidikan Kesehatan yang diikuti oleh 8 sasaran yang telah ditentukan pada tahap sebelumnya. Kegiatan dimulai dengan apersepsi yaitu peninjauan awal pengetahuan ibu tentang prenatal yoga dengan memberikan pertanyaan terbuka. Yoga adalah bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Dengan melakukan olahraga yoga dapat melenturkan otot punggung, dapat memperlancar peredaran darah tubuh dan dapat menambah kesadaran klien sehingga dengan mudah merespon terjadinya nyeri pada tubuh ibu, karena dapat melakukan pose – pose yoga yang merangsang otot – otot punggung dan memeperpanjang otot punggung. **Pertama:** Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan. Koordinasi dengan pihak bidan desa. Pihak bidan desa menerima dan mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim Pengabdian masyarakat dalam rangkapelatihan Yoga Prenatal. Penetapan waktu pengabdian masyarakat pelaksanaan pengabdian masyarakat berdasarkan kesepakatan dengan pihak bidan desa yang dilakukan pada tanggal 8 Juni 2025. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan dari koordinasi dengan bidan desa maka sasaran pengabdian masyarakat adalah ibu hamil di Desa Klepu sebanyak 8 orang. Perencanaan materi pengabdian masyarakat, materi pengabdian masyarakat yang telah direncanakan oleh tim pengabdian masyarakat meliputi pelatihan yoga prenatal. **Kedua:** Materi Prenatal Yoga untuk ibu hamil trimester III, terdiri dari pengertian, tujuan, manfaat, demonstrasi gerakan prenatal yoga untuk ibu hamil trimester III. Alat yang digunakan adalah matras. Metode yang digunakan adalah ceramah, brainstorming, diskusi tanya jawab, demonstrasi dan praktikum. Ibu juga diberikan lembar leaflet yang diberikan secara langsung. Leaflet merupakan media penyampaian informasi dan himbauan. Penggunaan gambar, warna, layout, dan informasi yang disampaikan merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam leaflet (Maria Fitriah, 2018). Dengan adanya lembar leaflet ini sangat memungkinkan untuk dibuka dan dipelajari kembali sebagai guidance pelaksanaan Prenatal Yoga untuk Ibu Hamil Trimester III yang dilakukan mandiri ibu dirumah.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Pelatihan Prenatal Yoga Untuk Ibu Hamil Trimester III

Tingkat Pengetahuan	Hasil sebelum <i>Prenatal Yoga</i>	Hasil Penerapan Sesudah <i>Prenatal Yoga</i>
Baik	5	8
Cukup	1	0
Kurang	2	0



Gambar. 1 Melakukan Pelatihan Yoga

Tahap 3: Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan secara umum meliputi penilaian terhadap proses dan hasil kegiatan untuk mengukur pencapaian tujuan, efektivitas dan efisiensi kegiatan tersebut. Pada saat proses kegiatan, ibu hamil tampak sangat antusias mengikuti, memperhatikan setiap gerakan yang diajarkan dan nada rasa ingin tau terhadap materi yang disampaikan. Evaluasi hasil kegiatan, diukur menggunakan lembar pretest dan posttest. Dari hasil evaluasi yang didapatkan peningkatan pengetahuan dari rata – rata 5 orang dengan pengetahuan baik, 1 orang cukup dan 2 orang kurang (pretest). Evaluasi praktik terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi dan pelatihan.



Gambar 2. Evaluasi Kegiatan

Simpulan dan Saran

Penyuluhan tentang prenatal yoga untuk ibu hamil trimester III dalam upaya untuk memberikan edukasi mengenai manfaat yoga bagi kesehatan fisik dan mental ibu hamil, serta membantu mempersiapkan persalinan yang lebih aman dan nyaman berjalan dengan lancar. Berdasarkan hasil evaluasi masyarakat diperoleh bahwa ibu hamil trimester III memperoleh manfaat dalam penyuluhan dan pelatihan ini. Sebagai saran yang bisa diberikan dalam upaya memberikan edukasi dan membantu mempersiapkan persalinan yang lebih aman dan nyaman dapat diaplikasikan oleh ibu hamil trimester III dan dapat disebarluaskan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu hamil sehingga dapat mengatasi keluhan dan permasalahan secara mandiri.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, dosen pembimbing, serta peserta kegiatan prenatal yoga dan teman – teman mahasiswa yang telah memberi dukungan serta membantu proses penyusunan.

Daftar Pustaka

Norazizah, Y., Al, U., Jepara, H., & Kebidanan, P. S. (2023). *EDUKASI PRENATAL YOGA DALAM MENGURANGI adalah kecemasan berkurang dan mempeklirik*

- utamapkan mental sang ibu untuk Metode Kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan (Pre-test dan Post- Test). Pengabdian Masyarakat dilakukan di Klinnik Utama Kumala Siwi Je. 1, 13–17.*
- 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. <https://doi.org/10.30644/jphi.v3i1.486>
- Dheska Arthyka Palifiana, Nur Khasanah, R. K. J. (2020). *The Effectiveness of Prenatal Yoga on Reducing The Inconvenience in The Third Trimester Pregnancy at Asih Waluyo Jati Clinic*. 11(1), 47–61.
- Norazizah, Y., Al, U., Jepara, H., & Kebidanan, P. S. (2023). *EDUKASI PRENATAL YOGA DALAM MENGURANGI adalah kecemasan berkurang dan mempeklirik utamapkan mental sang ibu untuk Metode Kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan (Pre-test dan Post- Test). Pengabdian Masyarakat dilakukan di Klinnik Utama Kumala Siwi Je. 1, 13–17.*
- 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. <https://doi.org/10.30644/jphi.v3i1.486>
- Zuraidah, Hilda Sulistia Alam, C. Y. S., Beauty Octavia Mahardany, Yulinda Aswan, Nurul Aini Siagian Darma Afni Hasibuan, Rahmi Wahida Siregar Noviyati Rahardjo Putri, Windatania Mayasari Sukaisi, Riza Amalia, I. L., & Editor: (2023). *BUKU TERAPI KOMPLEMENTER DALAM PELAYANAN KEBIDANAN* (A. Karim (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Sari, D. (2023). Prenatal yoga menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. *WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J)*, 2(1), 1–5.
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34.
- Yuniza, Y., Tasya, T., & Suzanna, S. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 78–84.