

## Edukasi Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Hamil

*Elpina Ripka Yudi<sup>1</sup>, Ari Andayani<sup>2</sup>, Fazida Ayu<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi  
*amirahoce@gmail.com*

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi  
*arianday83@yahoo.co.id*

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi  
*fazidaayu@gmail.com*

Korespondensi Email: *amirahoce@gmail.com*

<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<p>Article History Submitted, 2022-12-18 Accepted, 2022-12-23 Published, 2023-01-11</p>	<p><i>This community service activity is carried out to increase knowledge and understanding of discomfort during pregnancy and the implementation of prenatal yoga for pregnant women who come to PMB T Hartiningsih S, ST and Siti Khodijah Pekalongan Hospital. Efforts to overcome the discomfort of pregnancy one of them with exercise. One of the sports that pregnant women can do is prenatal yoga. Prenatal yoga that is done regularly can improve body health, calm the mind, reduce emotional stress, maintain body fitness and reduce discomfort. This introduction to discomfort in pregnant women aims to increase their understanding and skills that what is experienced is a physiological thing while prenatal yoga aims to flex the joints and calm the mind, so as to relieve the discomfort that occurs and prepare pregnant women to take care of their pregnancy and childbirth. . The implementation of this community service is carried out using 2 methods, namely providing counseling and counseling about discomfort during pregnancy and teaching and implementing prenatal yoga. Counseling was carried out for pregnant women who came to check their pregnancies at PMB T Hartiningsih S, ST through individual counseling interviews. With lecture and question and answer methods and given pretest and posttest sheets. The results of this service indicate that there is a difference between the pre-test and post-test given the questionnaire, namely pregnant women before being given education with good knowledge as many as 13 people (65%), enough knowledge as many as 7 people (35%), while pregnant women after being given education 20 people (100%) have good knowledge, 0 people (0%) have sufficient knowledge. So that this community service can provide solutions in reducing discomfort during</i></p>
<p>Kata Kunci : Edukasi Prenatal, Yoga, Hamil</p>	
<p>Keywords: Prenatal Yoga, Gestation Period, Pregnant Mother</p>	

*pregnancy through education and prenatal yoga.*

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil yang datang ke PMB T Hartiningsih S,ST dan RS Siti Khodijah Pekalongan. Upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan salah satunya dengan olah raga. Olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil salah satunya adalah prenatal yoga. Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kesehatan tubuh, menenangkan pikiran, mengurangi tekanan emosional, menjaga kebugaran tubuh dan mengurangi ketidaknyamanan. Pengenalan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan ketrampilan mereka bahwa yang dialami merupakan hal yang fisiologis sedangkan prenatal yoga bertujuan untuk melenturkan persendian dan menenangkan pikiran, sehingga dapat meringankan ketidaknyamanan yang terjadi serta mempersiapkan ibu hamil dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya.. Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 metode yaitu memberikan penyuluhan dan konseling tentang ketidaknyamanan selama kehamilan serta mengajari dan melaksanakan prenatal yoga. Konseling dilakukan pada ibu hamil yang datang untuk memeriksakan kehamilannya di PMB T Hartiningsih S,ST melalui wawancara konseling individu. Dengan metode ceramah dan tanya jawab serta di berikan lembar pretest dan posttest. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pretest dan posttest yang diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan baik sebanyak 13 orang (65%), pengetahuan cukup sebanyak 7 orang (35%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 20 orang (100%), pengetahuan cukup sebanyak 0 orang (0%). Sehingga pengabdian masyarakat ini dapat memberikan solusi dalam mengurangi ketidaknyamanan selama hamil melalui edukasi dan prenatal yoga.

---

### **Pendahuluan**

Pada umumnya selama masa kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil dari trimester pertama hingga trimester ketiga merupakan masalah yang muncul di setiap kehamilan. Oleh karena itu, manajemen asuhan kebidanan harus diperhatikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu sehingga kehamilannya nyaman dan ibu bisa tetap nyaman dan produktif sepanjang kehamilan.

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis

karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008). Masa kehamilan adalah masayang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda,2018).

Salah satu olahraga yang dianjurkan bagi ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar perkembangannya normal serta menjaga kestabilan emosi ibu adalah yoga (Babbar, S., Parks-Savage, A., Chauhan 2012). Yoga adalah salah satu seni gerakan tubuh dan napas yang berasal dari India. Yoga dapat dilakukan oleh siapa saja termasuk ibu hamil. Yoga kehamilan membantu ibu terhubung dengan bayi dan tubuh mereka sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kesadaran selama kehamilan, kelahiran atau persalinan.

Target dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan ketrampilan ibu hamil bahwa ketidaknyamanan yang dialami merupakan hal yang fisiologis, prenatal yoga bertujuan untuk melenturkan persendian dan menenangkan pikiran, sehingga dapat meringankan ketidaknyamanan yang terjadi serta mempersiapkan ibu hamil dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya.

### Metode

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja RS Siti Khodijah Pekalongan yang diikuti oleh 15 ibu hamil dalam kelas hamil dan PMB T Hartiningsih S,ST sebanyak 5 ibu hamil yang datang di PMB T Hartiningsi S,ST dengan menggunakan metode 2 arah yaitu penyampaian teori dan yang diikuti dengan tanya jawab dengan menggunakan media KMS, poster manfaat prenatal yoga, dan leaflet. Sebelum di lakukan edukasi dan implementasi prenatal yoga peserta di berikan *pretest* dan sesudah edukasi dan implementasi prenatal yoga peserta diberikan *posttest*.

### Hasil dan Pembahasan

Terdapat 20 ibu hamil yang dilakukan pengkajian di RS Siti Khodijah Pekalongan dan PMB T Hartiningsih S,ST. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan *pretest*, penyampaian materi dan praktik prenatal yoga, tanya jawab dan sesi mengerjakan *posttest*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	13	65%
2	Cukup	7	35%
Jumlah		20	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga(Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	20	100%
2	Cukup	0	0%
Jumlah		20	100%

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan baik sebanyak 13 orang (65%), pengetahuan cukup sebanyak 7 orang

(35%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 20 orang (100%), pengetahuan cukup sebanyak 0 orang (0%).

Tabel 3. Nilai Pretest dan Posttest

No	Nama	Pretest	Posttest
1.	Ny. A	7 (70%)	9 (90%)
2.	Ny. E	7 (70%)	9 (90%)
3.	Ny. A	9 (90%)	10(100%)
4.	Ny. I	7 (70%)	10 (100%)
5.	Ny. B	7 (70%)	10 (100%)
6.	Ny. S	8 (80%)	10 (100%)
7.	Ny. K	8(80%)	10 (100%)
8.	Ny. S	8 (80%)	10 (100%)
9.	Ny. L	8 (80%)	10 (100%)
10	Ny. H	8 (80%)	10 (100%)
11	Ny. A	8 (80%)	10 (100%)
12	Ny. F	7 (70%)	10 (100%)
13	Ny. S	7 (70%)	9 (90%)
14	Ny. B	8 (80%)	10 (100%)
15	Ny. S	9 (90%)	10 (100%)
16	Ny. F	9 (90%)	10 (100%)
17	Ny. H	8 (80%)	10 (100%)
18	Ny. T	7 (70%)	9 (90%)
19	Ny. A	8 (80%)	10 (100%)
20	Ny. I	8 (80%)	10 (100%)

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyaman selama hamil terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 20 ibu hamil (100%) memahami tentang prenatal yoga dan ketidaknyamanan selama hamil. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti & Andriyani (2010) yang didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan mean tingkat pengetahuan tentang kesehatan gigi dari buruk (37.5%) menjadi baik (62.5%) setelah dilakukan intervensi berupa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi dengan alat peraga. Hasil penelitiannya menunjukkan  $p \text{ value} = 0.002 < \alpha 0.05$

yang berarti ada pengaruh yang signifikan yang terjadi terhadap pengetahuan responden setelah diberikan intervensi berupa edukasi atau pendidikan kesehatan.

Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Effendy, 2012) hal ini sama seperti tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk menambahkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil.

### **Simpulan dan Saran**

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi ibu hamil dan sang buah hati. Bagi ibu hamil harus terus bergerak dan berolahraga demi kelancaran kehamilan sampai pada nantinya persalinan. Ketidaknyamanan selama hamil pada ibu hamil trimester I dan II dapat di kurangi dengan prenatal yoga selama hamil untuk itu pentingnya edukasi tentang prenatal yoga dalam mengurangi ketidaknyamanan selama hamil tetap menjadi prioritas.

Bagi ibu hamil Diharapkan untuk ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuannya tentang ilmu kesehatan, khususnya tentang yoga untuk ibu hamil. Karena pada saat melakukan yoga ada juga banyak manfaat yang dapat diperoleh baik bagi ibu maupun bagi bayinya mulai dari kehamilan, persalinan, hingga masa nifas. Bagi bidan Diharapkan dapat menjadikan masukan dan bahan pertimbangan bagi para bidan atau tenaga kesehatan lainnya untuk mengikuti seminar atau pelatihan yoga sehingga dapat memberikan informasi dengan cara memberikan penyuluhan dan menjadi program baru dalam bidang entrepreneur dengan menerapkan yoga dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang yoga.

### **Ucapan Terima Kasih**

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh penulis tidak terlepas dari banyak pihak yang mendukung, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada RS Siti Khodijah Pekalongan dan PMB T Hartiningsih S,ST yang telah memberikan izin kepada penulis dalam kegiatan pengabdian di klinik tersebut. Terimakasih juga kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat.

### **Daftar Pustaka**

- Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. 2012. Yoga during pregnancy: a review. *American Journal of Perinatology*. 29(6):459–64.
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC
- Suananda, Yhossie. 2018. *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta : Kompas
- Effendi Sofian.2012.*Metode Penelitian Survei*.Jakarta:LP3ES
- Hastuti, Sri dan Andriyani, A. (2010). *Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gigi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi Pada Anak Di SD Negeri 2 Sambi Kecamatan Sambi Kabupaten Boyolali*. Thesis. <http://library.stikes.ac.id>. Diakses tanggal 10 Oktober 2014.