

## Yoga Ibu Hamil pada Trimester III di Desa Tambak Selo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang

Windi Fitriyani<sup>1</sup>, Azelia Dewianti<sup>2</sup>, Hapsari Windayanti<sup>3</sup>, Putri Rahmawati<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, windyfitriyani266@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, azeliadewianti03@gmail.com

<sup>3</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

<sup>4</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
putrirahmawati889900@gmail.com

Korespondensi Email : putrirahmawati889900@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p>	<p><i>Pregnancy is one of the stages of life that must be prepared by a woman, in the process of pregnancy there are physiological and psychological changes due to an increase in estrogen and progesterone. The gestation period is a beautiful time, but major changes in the body with a short time often cause some disorders and complaints that reduce pleasure during pregnancy. Lower back pain is the most commonly reported muscle and bone problem in pregnancy. Upper back pain is associated with increased breast size and postural factors are often associated with occupational conditions. Efforts to overcome complaints of back pain with pregnancy yoga exercises (Prenatal Gentle Yoga) is part of non-pharmacological therapy that can reduce pain. The results of this service showed community service activities with the theme of prenatal yoga for third trimester pregnant women which were followed by 14 third trimester pregnant women. Held on Tuesday, May 30, 2023 at 09.00-11.45 WIB in Tambak Selo Village, Ambarawa District, walking with and and third trimester pregnant women are excited to take part in prenatal yoga activities. The results of maternal knowledge were obtained after prenatal yoga with good results. The advice that can be given from this community service activity is that after participating in this activity, it is hoped that prenatal yoga can become a routine activity in the class of pregnant women at the Ambarawa Health Center. And it is expected that students can make scientific publications in journals / proceedings.</i></p>
<p>Keywords: Pregnancy, Prenatal</p>	
<p>Kata Kunci : Yoga, Ibu Hamil</p>	

### Abstrak

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. Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan

yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan. Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu dengan senam yoga kehamilan (Prenatal Gentle Yoga) merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Hasil pengabdian ini menunjukkan Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertemakan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III yang di ikuti oleh 14 ibu hamil trimester III. Dilaksanakan pada Selasa 30 Mei 2023 pukul 09.00-11.45 WIB di Desa Tambak Selo Kecamatan Ambarawa, berjalan dengan dan dan ibu hamil trimester III bersemangat untuk mengikuti kegiatan prenatal yoga. Didapatkan hasil pengetahuan ibu setelah dilakukan prenatal yoga dengan hasil baik. Setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan prenatal yoga dapat menjadi kegiatan rutin di kelas ibu hamil di Puskesmas Ambarawa.

---

## **Pendahuluan**

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. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008). Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018). Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Sari dkk, 2016).

Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. Nyeri punggung bagian bawah dihubungkan dengan lordosis yang diakibatkan jika peningkatan berat uterus menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh. Nyeri punggung pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktifitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, susah tidur, bahkan depresi (Wahyuni & Prabowo, 2012). Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga kehamilan (Prenatal Gentle Yoga) merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Sindhu, 2009).

Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Devi M, 2014). Yoga selama kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah untuk

mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo, 2014).

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkut topik “Yoga Ibu Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Trimester III Di Desa Tambak Selo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang”

## Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami sebagai tim pelaksana berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang senam yoga ibu hamil trimester III untuk mengatasi kecemasan selama kehamilan. Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Perencanaan, Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Tahap Praktikum) dan Tahap Evaluasi. Pada tahap I ini peneliti mencari responden yaitu ibu hamil trimester III di desa tambak selo untuk dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III. Pada tahap II Melakukan pengisian kuesioner pre-test pada ibu hamil trimester III untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang prenatal yoga. Pada tahap III ini Melakukan penyuluhan dan pendampingan pada ibu hamil trimester III untuk melakukan prenatal yoga menggunakan media leaflet. Pada tahap V Dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III secara langsung di Desa Tambak Selo, dan pada tahap V Melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari prenatal yoga pada ibu hamil trimester III untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah di lakukannya pengabdian dengan melakukan pengisian kuesioner post-test.

## Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada hari Selasa, 30 Mei 2023 di Desa tambakselo yang diikuti oleh 14 ibu hamil trimester III, kegiatan dimulai dari jam 09.00 WIB sampai selesai pelatihan. Kegiatan ini diawali dengan kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Didapatkan hasil sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang Pranatal yoga sebesar 7, 14% dan sudah ada ibu dengan pengetahuan baik sebesar 85,71%. Hal ini dipengaruhi oleh masih banyak ibu-ibu yang pengetahuannya kurang mengenai prenatal yoga. Selanjutnya Setelah diberikan pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang Prenatal yoga didapatkan hasil peningkatan ibu tentang prenatal yoga dimana sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang baik berdasarkan hasil post-test sebesar 100%. Berdasarkan Pendidikan SD didapatkan 2 responden (14,3%) Sedangkan responden dengan Pendidikan SMP dengan 5 responden (35,7%), Pendidikan SLTA dengan 5 responden (35,7%), dan Pendidikan Sarjana dengan 2 responden (14,3%). Sedangkan berdasarkan usia ibu hamil trimester III, rentang usia 20-25 tahun didapatkan 4 responden (28,6%) dan rentang usia 26-35 tahun didapatkan 10 responden (71,4%).

Pada identifikasi atau pendataan jumlah sasaran yaitu hamil trimester III. Selanjutnya dilakukan beberapa tahapan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu pertama dilakukan *pretest* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu mengenai *prenatal yoga* dan manfaatnya, selanjutnya di lakukan demonstrasi *prenatal yoga* dan kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang *prenatal yoga*. Isi dari kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan ibu tentang prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan yang meliputi definisi yoga, manfaat yoga, langka-langkah yoga. Senam yoga merupakan program olahraga ringan dimana latihannya menggabungkan prinsip-prinsip yoga. Yoga merupakan pendekatan secara holistic berupa fisik, mental dan spiritual yang melibatkan kombinasi peregangan

otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong pertumbuhan kesehatan dan spiritual bila melakukannya. Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan (Wiadnyana, 2011).

Tujuannya senam yoga yaitu untuk melatih otot panggul dan sekitarnya, agar menjadi lebih kuat dan elastis. Latihan pernafasan yang dilakukan selama yoga juga akan membuat ibu terbiasa melakukan nafas pendek dan cepat dengan ritme yang teratur serta panjang dan dalam baik saat menghirup maupun melepaskan udara. Pelatihan nafas bisa menenangkan calon ibu untuk melalui rasa sakit dalam proses persalinan, serta memicu sistem saraf yang memperlancar pembukaan dan peregangan dinding vagina (Aswitami, 2017). Manfaat yoga antenatal dikatakan memudahkan proses persalinan, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin, menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada di dalam kandungan, mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan, meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil (Rusmita, 2015).

Tabel 1.1 Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebelum diberikan Pendidikan kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
1	Baik	12	85,71%
2	Cukup	1	7,14%
3	Kurang	1	7,14%
	<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang Pranatal yoga sebesar 7,14% dan sudah ada ibu dengan pengetahuan baik sebesar 85,71%. Hal ini dipengaruhi oleh masih banyak ibu-ibu yang pengetahuannya kurang mengenai prenatal yoga.

Tabel 1.2 Pengetahuan ibu ibu hamil tentang prenatal Yoga setelah diberikan Pendidikan kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
1	Baik	14	100%
2	Cukup	0	-%
3	Kurang	0	-%
	<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang prenatal yoga dimana sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang baik berdasarkan hasil post-test sebesar 100%.



Gambar 1.1 kegiatan penyuluhan



Gambar 1.2 kegiatan pendataan



Gambar 1.3 Demonstrasi dan Praktik

### **Evaluasi**

Tahap evaluasi dilakukan dalam 1 waktu. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang baik setelah mengikuti pelatihan dan praktik *prenatal yoga* yang dilakukan. Tingkat pengetahuan ibu mengenai *prenatal yoga* setelah diberikan penyuluhan yaitu sebanyak 14 ibu menjadi berpengetahuan baik (100%) efektifitas pelatihan ini di lakukan dengan tatap muka secara langsung.

### **Simpulan dan Saran**

#### **Simpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertemakan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III yang di ikuti oleh 14 ibu hamil trimester III. Dilaksanakan pada Selasa 30 Mei 2023 pukul 09.00-11.45 WIB di Desa Tambak Selo Kecamatan Ambarawa, berjalan dengan dan dan ibu hamil trimester III bersemangat untuk mengikuti kegiatan prenatal yoga. Didapatkan hasil pengetahuan ibu setelah dilakukan prenatal yoga dengan hasil baik.

#### **Saran**

Setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan prenatal yoga dapat menjadi kegiatan rutin di kelas ibu hamil di Puskesmas Ambarawa.

#### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

**Daftar Pustaka**

- Aswitami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.155>
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47–53.
- Prabowo, W. dan E. (2012). Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke III. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 119–129.
- Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 207–211. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.56>