

## Pengabdian Masyarakat Prenatal Yoga untuk Kelas Ibu Hamil Trimester II dan III

*Titis Dwicahya Prabaningrum<sup>1</sup>, Hapsari Windayanti<sup>2</sup>, Aprilia Qurratul Ain<sup>3</sup>, Mufatikha Nur Risqiyati<sup>4</sup>*

*<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, titisdwicahya@gmail.com*

*<sup>2</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com*

*<sup>3</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, apriliaain@gmail.com*

*<sup>4</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, nurrisqiyatimufatikha@gmail.com*

*Korespondensi Email: titisdwicahya@gmail.com*

<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<i>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</i>	<i>Pregnancy is a physiological condition that requires special attention. The physical and mental unpreparedness of pregnant women can cause abnormal conditions during pregnancy. Healthy pregnant women will lead to optimal child growth and development. Preparing pregnant women physically and psychologically for pregnancy and childbirth can be done in various ways. One of them is doing yoga during pregnancy. Yoga is done according to the condition of pregnant women or prenatal yoga. Prenatal yoga is a sport that is safe and effective in helping pregnant women to reduce complaints of anxiety and lower back pain, prenatal yoga can reduce stress and pain levels during pregnancy and childbirth. The purpose of this activity is to provide complementary prenatal yoga therapy to pregnant women by dealing with complaints of anxiety and low back pain which is carried out online through the WhatsApp group which is delivered to pregnant women. The first stage is to select a group of pregnant women who are willing to be taught about prenatal yoga. Then conduct socialization and prenatal yoga training to deal with complaints of anxiety and lower back pain. With the stages of exploring mother's knowledge about prenatal yoga. Community Service will be carried out in 3 stages, namely the First Stage Determining the target of pregnant women who will be given information through the Warungasem Health Center, BPM Bd. Anisah Anggraeni Jayasari, BPM Istiana Uhtiya Hikmawati. Second Stage Conducting socialization and Prenatal Yoga training for Class II and III pregnant women. Third Stage Evaluate pregnant women by giving a number of post-test questions. From the results of univariate analysis before being given counseling to 26 respondents there was 1 respondent who had sufficient understanding. From the</i>
<i>Keywords: Prenatal Yoga, Level of Knowledge of Pregnant Women in Trimester II and Trimester III</i>	
<i>Kata Kunci : Prenatal Yoga, Ibu Hamil</i>	

*results obtained after counseling, there was an increase in respondents' understanding of the material provided.*

#### **Abstrak**

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang memerlukan perhatian khusus. Ketidaksiapan fisik dan mental ibu hamil dapat menyebabkan kondisi tidak normal selama kehamilan. Ibu hamil sehat akan menyebabkan tumbuh kembang anak yang optimal. Menyiapkan ibu hamil secara fisik dan psikologis menghadapi kehamilan dan persalinannya dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satu dengan melakukan yoga selama hamil. Yoga yang dilakukan disesuaikan dengan keadaan ibu hamil atau prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan olah raga yang aman dan efektif membantu ibu hamil untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah, prenatal yoga dapat mengurangi tingkat stres dan nyeri selama kehamilan dan persalinan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan terapi komplementer prenatal yoga pada ibu hamil dengan Menghadapi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah yang dilakukan secara daring melalui group WhatsApp yang disampaikan kepada ibu hamil. Tahapan yang pertama melakukan pemilihan kelompok ibu hamil yang bersedia diajarkan tentang prenatal yoga. Kemudian melakukan sosialisasi dan pelatihan prenatal yoga untuk menangani keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah. Dengan tahapan menggali pengetahuan ibu tentang prenatal yoga. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan informasi melalui Puskesmas Warungasem, BPM Bd. Anisah Anggraeni Jayasari, BPM Istiana Uhtiya Hikmawati. Tahap Kedua Melakukan sosialisasi dan pelatihan Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan post test. Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan terhadap 26 responden terdapat 1 responden memiliki hasil kephahaman cukup. Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil dari 26 responden ada 25 responden memiliki hasil kephahaman baik, 1 responden memiliki hasil kephahaman cukup. Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan kephahaman responden terhadap materi yang diberikan

---

#### **Pendahuluan**

Kegiatan kelas ibu hamil yang dilakukan di 3 tempat dengan mengumpulkan ibu hamil Trimester II Trimester III. Harapannya ibu hamil tersebut bisa mengikuti kelas senam yoga untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah, prenatal yoga dapat mengurangi tingkat stress dan nyeri selama kehamilan dan persalinan.

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis yang terjadi tidak hanya pada organ reproduksi tetapi juga sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi, pencernaan dan endokrin yang dapat menimbulkan ketidak-nyamanan terutama trimester II dan III (Bobak et al., 2005). reproduksi tua dimana pada umur tersebut jika terjadi kehamilan dan persalinan mempunyai resiko tinggi untuk terjadinya komplikasi kehamilan (Manuaba, 2014).

Perubahan fisik dapat berupa dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (Perry Beberapa tindakan pencegahan yang dapat dilakukan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat serta nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga jalan pagi, aerobic, senam air, bersepeda statis, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Krisnadi, 2010). Keuntungan melakukan senam hamil atau olahraga sedang, yaitu mengurangi keluhan-keluhan fisik, menurunkan berat badan ibu hamil, menurunkan komplikasi selama proses persalinan, waktu proses persalinan menjadi lebih pendek, pemulihan selama postpartum menjadi lebih cepat, menurunnya berat badan pada postpartum lebih cepat (Priyatna et al., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Patiyah et al. (2021) menyatakan senam prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan Trimester III ( $p= 0.000$ ). Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi.

Tujuan prenatal yoga adalah 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). Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur khusus dan teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan perubahan tubuh selama kehamilan. Terlebih lagi, yoga yang dilakukan ibu hamil dapat membuat tubuh lebih lentur, nyaman, menunjang sirkulasi darah, mengatasi sakit punggung, pinggang, pegal dan bengkak (Vermani et al., 2010).

Kegiatan edukasi prenatal yoga bagi kehamilan dan mengurangi keluhan rasa cemas serta nyeri punggung bawah akibat ketidaknyamanan saat kehamilan dan secara luring. Media dalam promosi kesehatan yang digunakan dalam kegiatan kali ini adalah kelas ibu hamil yang berjudul “ prenatal yoga bagi kehamilan dan mengurangi keluhan rasa cemas serta nyeri punggung bawah akibat ketidaknyamanan saat kehamilan” dan powerpoint. Hasil dari solusi yang diarpakan pada kegiatan ini adalah terlaksannya kegiatan promosi kesehatan prenatal yoga untuk mengurangi rasa nyeri punggung bawah akibat ketidaknyamanan saat kehamilan. dan rasa cemas. Hal ini disampaikan melalui media promosi luring di kelas ibu hamil. Setelah dilakukan kegiatan promosi kesehatan ini diharapkan responden semakin paham mengenai cara mengurangi nyeri punggung dan rasa cemas saat menghadapi persalinan.

### **Permasalahan Mitra**

Permasalahan tersebut dikarenakan adanya beberapa pasien yang belum mengetahui tentang manfaat prenatal yoga bagi kehamilan dan mengurangi keluhan rasa cemas serta nyeri punggung bawah akibat ketidaknyamanan saat kehamilan. Kami tim pelaksana pengabdian masyarakat akan melakukan kegiatan Prenatal yoga pada ibu hamil Trimester II dan Trimester III dengan memberikan gerakan prenatal yoga, harapannya dapat mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu Memberikan Asuhan Kepada Kelas ibu hamil Trimester II dan III dengan metode Prenatal Yoga dapat menerapkan tehnik yoga ibu hamil secara mandiri di rumah masing masing dan dapat mendemonstrasikan ulang tehnik

metode prenatal yoga, sehingga dapat menghadapi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil agar dapat berkurang. Waktu pengabdian senam yoga akan di laksanakan pada hari 31 Mei 2023.

Pada pengabdian masyarakat ibu hamil ini memiliki permasalahan tentang kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu : **Tahap Pertama** Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan informasi melalui Puskesmas Warungasem, BPM Bd. Anisah Anggraeni Jayasari, BPM Istiana Uhtiya Hikmawati , pemberian informasi kelas ibu hamil untuk melakukan pendidikan kesehatan mengenai Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III. **Tahap Kedua** : Melakukan sosialisasi dan pelatihan Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III dengan tahapan menggali pengetahuan ibu tentang mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner pretest kemudian diberikan materi tentang Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III dan mempraktikkan teknik Prenatal yoga ke kelas ibu hamil. **Tahap Ketiga** : Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan post test. Hasil dari pengabdian diharapkan mampu menjadi tambahan pengetahuan dan wawasan ibu.

## Hasil dan Pembahasan

### Tahap 1 Kegiatan Persiapan

Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan informasi, melalui Puskesmas Warungasem, BPM Bd. Anisah Anggraeni Jayasari dan BPM Istiana Uhtiya Hikmawati, informasi kelas ibu hamil untuk melakukan pemberian pendidikan kesehatan mengenai teknik Prenatal Yoga untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan kecemasan.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Prenatal yoga dapat dilakukan di pada usia kehamilan Trimester II dan Trimester III					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	YA	25	96.2	96.2	96.2
	TIDAK	1	3.8	3.8	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 1 peserta yang mengikuti prenatal yoga berdasarkan pengetahuan ibu yaitu sebanyak 26 orang . berdasarkan tingkat pengetahuan ibu tentang prenatal yoga 25 orang (96.2%) dan pengetahuan ibu tentang senam hamil 1 orang (3.8%)

### Tahap 2 Pelaksanaan

Kegiatan ini dimulai dari tahap pertama yaitu Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan informasi melalui Puskesmas Warungasem, BPM Bd. Anisah Anggraeni Jayasari, BPM Istiana Uhtiya Hikmawati , pemberian informasi kelas ibu hamil untuk melakukan pendidikan kesehatan mengenai Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III sebagai berikut :

Tabel 2 Pengetahuan Ibu hamil Sebelum dilakukan Penyuluhan

Apakah ibu mengetahui tentang prenatal yoga					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	YA	25	96.2	96.2	96.2
	TIDAK	1	3.8	3.8	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Hasil pre tes yang dilakukan kepada ibu hamil didapatkan dari hasil frekuensinya dari 26 peserta bahwa nilai tertingginya yaitu 100, sementara nilai comulatifnya yaitu 96.2 %. Hasil ini menunjukkan bahwa masih ada beberapa kurang pengetahuan peserta

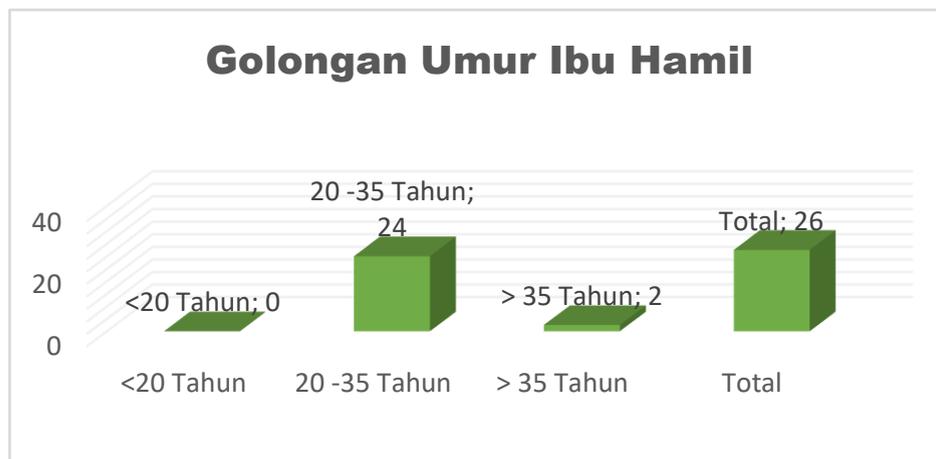
penyuluhan tentang prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil. Selanjutnya penjabaran tingkat pengetahuan peserta sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta

Apakah Prenatal yoga dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	YA	26	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan data tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang prenatal yoga terdapat 25 (96.2%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan prenatal yoga, 1 (3.8%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan prenatal yoga.

Dari hasil analisis univariat tersebut berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu tentang Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan Trimester III.



Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat kami sebagian ibu berusia 20- 35 tahun. Rata rata dari usia ibu adalah 25 tahun. Umur 20-35 tahun disebut masa reproduksi sehat yaitu umur terbaik seorang wanita untuk hamil dan melahirkan sedangkan umur lebih dari 35 tahun disebut sebagai reproduksi tua dimana pada umur tersebut jika terjadi kehamilan dan persalinan mempunyai resiko tinggi untuk terjadinya komplikasi kehamilan. (Manuaba, 2014)

Hasil penelitian Beberapa tindakan pencegahan yang dapat dilakukan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat serta nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga jalan pagi, aerobic, senam air, bersepeda statis, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Krisnadi, 2010).



Gambar 1 Pretest pada ibu hamil

Selanjutnya tahap kedua adalah Melakukan sosialisasi dan pelatihan Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III dengan tahapan menggali pengetahuan ibu tentang mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner pretest kemudian diberikan materi tentang Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III dan mempraktikkan teknik Prenatal yoga ke kelas ibu hamil., dimana ibu hamil dilibatkan secara langsung dalam proses penyampaian.



Gambar 2 Penyampaian Materi

Tahap 3 adalah Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan post test. Hasil dari pengabdian diharapkan mampu menjadi tambahan pengetahuan dan wawasan ibu. sebagai berikut :

Tabel 4 Pengetahuan Ibu hamil Sesudah dilakukan Penyuluhan

seberapa penting mengikuti kelas prenatal yoga ini ?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PENTING	26	100.0	100.0	100.0

Dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi tertingginya menjadi 100% sedangkan nilai rata-rata yang diraih yaitu 100%, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil. Selanjutnya penjabaran tingkat pengetahuan peserta dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 5 Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sesudah dilakukan Penyuluhan

Kategori	Jumlah	Presentase (%)
Baik	25	96.66
Cukup	1	3.8
Kurang	0	0
Jumlah	26	100

Berdasarkan data tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang prenatal yoga terdapat 25 (96.2%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan prenatal yoga, 1 (3.8%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan prenatal yoga.

Dari hasil analisis univariat tersebut berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu tentang Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan Trimester III

Tujuan prenatal yoga adalah 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 (Pratigny, 2014). Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur khusus dan teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan perubahan tubuh selama kehamilan. Terlebih lagi, yoga yang dilakukan ibu hamil dapat membuat tubuh lebih lentur, nyaman. menunjang sirkulasi darah, mengatasi sakit punggung, pinggang, pegal dan bengkak (Vermani et al., 2010).

Maka dari itu dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan bisa mempraktikan sendiri dirumah.

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan secara luring dan daring pada tanggal 31 Mei 2023. Pengabdian kepada masyarakat tentang Prenatal yoga pada ibu hamil Trimester II dan Trimester III, mitra puskesmas warungasem dan mitra BPM Bd.Anisah Anggraeni Jayasari dan BPM Istiana Uhtiya Hikmawati ibu hamil merasa senang karena mendapatkan informasi yang sangat berguna, memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan yang positif dan mengajarkan kepada ibu hamil tentang soft skill yang bermanfaat. Kegiatan ini sesuai dengan perencanaan awal yaitu melalui 3 tahap **Tahap Pertama** Menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan informasi melalui Puskesmas Warungasem, BPM Bd.Anisah Anggraeni Jayasari, BPM Istiana Uhtiya Hikmawati. **Tahap Kedua** Melakukan sosialisasi dan pelatihan Prenatal Yoga Untuk Kelas ibu hamil Trimester II dan III. **Tahap Ketiga** Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan post test.

Dari hasil pretest di dapatkan pengetahuan baik sebanyak 25 responden (96.2%) dan pengetahuan cukup sebanyak 1 responden ( 3.8%) dan hasil post test menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan baik sebanyak 26 ibu hamil (100%) ,pengetahuan baik sebanyak 25 responden (96.2%) dan pengetahuan cukup yaitu sebanyak 1 responden ( 3.8%), sehingga kegiatan ini menunjukkan keberhasilan yang tinggi dalam pemberian informasi kepada ibu hamil.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan praktik lahan sehingga kami dapat melakukan pengabdian masyarakat ini dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah kami dapatkan selama masa perkuliahan.

Terima kasih kepada Masyarakat di puskesmas warungasem dan mitra BPM Bd.Anisah Anggraeni Jayasari dan BPM Istiana Uhtiya Hikmawati yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan Trimester III pada ibu hamil

Terima kasih kepada ibu Hapsari Windayanti S.S.i.T.,M.Keb selaku pembimbing kami yang selalu memberikan kami dukungan dan membimbing kami sehingga dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini dengan baik.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya siang dan malam untuk menyusun jalannya kegiatan ini dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan ini.

**Daftar Pustaka**

- Bobak, M., Šrám, R. J., Binková, B., & Dejmek, J. (2005). Ambient Air Pollution And Pregnancy Outcomes: A Review Of The Literature. *Environmental Health Perspectives, 113*(4), 375–382.
- Krisnadi, S. R. (2010). *Sinopsis Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna*. Jakarta: Buku Kita.
- Manuaba. (2014). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- 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.
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Priyatna, Andri, & Asnol, U. B. (2014). *1000 Hari Pertama Kehidupan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Vermani, E., Mittal, R., & Weeks, A. (2010). Pelvic Girdle Pain And Low Back Pain In Pregnancy: A Review. *Pain Practice, 10*(1), 60–71.