

## Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga untuk Membantu Menurunkan Kecemasan di Klinik Asih Balikpapan

Syifa Azzahra Setya Putri<sup>1</sup>, Ari Andayani<sup>2</sup>, Nurul Hidayah<sup>3</sup>, Merti Sri Handayani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, syifaazzahrasp99@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, arianday83@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, bidannurullhidayah@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, mertidhede90@gmail.com

Korespondensi Email: bidannurullhidayah@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-10-18

Accepted, 2023-12-16

Published, 2023-12-28

---

Keywords: Prenatal  
Yoga, Knowledge,  
Anxiety

Kata Kunci: Prenatal  
Yoga, Pengetahuan,  
Kecemasan

---

### Abstract

*Pregnancy is a physiological process that begins with conception until the birth of the fetus, in this phase changes occur, one of which is psychological, such as anxiety, which can be helped with non-pharmacological therapy, namely prenatal yoga, which is useful for helping pregnant women overcome complaints of discomfort felt during pregnancy and helps smooth the birthing process. The aim of the research is to increase pregnant women's knowledge about prenatal yoga to reduce anxiety. The research target is pregnant women in the second and third trimesters in the Asih Balikpapan Clinic Work Area, and will be implemented on December 9 2023 in the Yoga Room of the Asih Balikpapan Clinic. The results of the research showed that before being given counseling about prenatal yoga, the value distribution of 6 pregnant women, most of whom had insufficient knowledge, as many as 6 respondents (60 %) and 4 respondents (40 %) had sufficient knowledge after being given a material presentation and distribution demonstration. to 9 people (90%) and 1 person (10%) with sufficient knowledge. This shows that there is an increase in the knowledge of pregnant women after carrying out community service.*

### Abstrak

Kehamilan merupakan proses fisiologi yang diawali dengan konsepsi hingga lahirnya janin, pada fase ini terjadi perubahan salah satunya psikologis seperti adanya rasa cemas yang dapat dibantu dengan terapi non farmakologis yaitu prenatal yoga yang bermanfaat membantu ibu hamil mengatasi keluhan ketidaknyamanan yang di rasakan selama masa kehamilan serta membantu melancarkan proses persalinan. Tujuan Penelitian adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk menurunkan kecemasan. Sasaran penelitian ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Klinik Asih Balikpapan, dan pelaksanaan pada tanggal 9 Desember 2023 di Ruang Yoga Klinik Asih Balikpapan. Hasil penelitian diketahui bahwa sebelum

diberi penyuluhan tentang prenatal yoga distribusi nilai dari 6 ibu hamil sebagian besar memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 6 responden (60 %) dan berpengetahuan cukup sebanyak 4 responden (40 %) setelah diberikan pemaparan materi dan demonstrasi distribusi menjadi sebanyak 9 orang (90%) dan pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (10%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilaksanakannya pengabdian masyarakat.

---

## **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan proses fisiologi yang diawali dengan konsepsi hingga lahirnya janin. Menurut (Walyani, 2015). Kehamilan merupakan suatu proses yang dimulai dengan bertemunya sperma dan ovum. Hasil pembuahan antara sperma dan ovum kemudian berkembang di dalam uterus selama 37 minggu atau sampai 42 minggu. Proses kehamilan mengakibatkan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda setiap trimester kehamilan. Untuk membantu ibu hamil menangani perubahan yang dirasakan seperti membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil perlu adanya pengetahuan ibu hamil untuk mengatasinya.

Menurut Huizink et al (2015) dalam Phriyanti Wulandari (2018). Perasaan cemas di kehamilan relatif umum, dengan sekitar 10-15% dari semua wanita hamil mengalami beberapa tingkat kecemasan atau stres selama transisi besar inifase dalam kehidupan seseorang. Kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Menurut Notoatmojo Tahun 2010 dalam penelitian Novria Hesti, Dkk Tahun 2023. Pengetahuan adalah hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki seseorang yaitu indera pendengaran, indera penciuman dan indera peraba. Sehingga pengetahuan ibu hamil sangat penting.

Salah satunya cara untuk mengatasi kecemasan pada saat kehamilan dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga bermanfaat membantu ibu hamil mengatasi keluhan ketidaknyamanan yang di rasakan selama masa kehamilan serta membantu melancarkan proses persalinan (Wulandari, 2018). Prenatal yoga termasuk salah satu olahraga yang bermanfaat dan aman untuk kesehatan ibu dan janin ialah yoga. Prenatal yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis dan merupakan jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Pratignyo, 2014).

Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri,serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Andriani, 2022).

Solusi yang ditawarkan adalah meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang layanan komplementer yoga ibu hamil, meningkatkan minat ibu hamil terhadap terapi komplementer (yoga ibu hamil) sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, membantu menangani perubahan pada kehamilan seperti menurunkan kecemasan dan stress ibu hamil, sehingga dapat mengubah rasa cemas menjadi energi dan memberikan pelatihan tentang terapi komplementer (yoga ibu hamil) bagi ibu hamil trimster II dan III.

## Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu Hamil di Wilayah Kerja Klinik Asih Balikpapan sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi melalui posttest. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Poli KIA Klinik Asih. Survey dilakukan dengan pendataan yang dilakukan saat ibu hamil memeriksakan kehamilannya kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang gerakan prenatal yoga untuk membantu menurunkan kecemasan pada trimester II dan III. Promosi kegiatan di Ruang Yoga Klinik Asih yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 11 Desember 2023. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan presentasi *power point* dan juga langsung mendemonstrasikan gerakan yang diikuti oleh ibu hamil.

## Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan promosi kesehatan tentang Prenatal Yoga di Wilayah Kerja Klinik Asih Balikpapan dilaksanakan di Ruang Yoga Klinik Asih dilakukan hari Sabtu tanggal 9 Desember 2023 pukul 15.30 WITA. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat diukur dari responden ibu hamil yang mengikuti kegiatan berjumlah 6 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 3 sesi, yaitu sesi wawancara pretest, penyampaian materi, dan sesi wawancara posttest atau evaluasi prenatal yoga oleh responden. Wawancara pretest dengan dengan waktu 15 menit. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi yang kedua yaitu penyampaian materi dan praktik prenatal yoga. Penyampaian materi dilakukan dengan media (PPT) dalam waktu 45 menit. Setelah sesi kedua selesai dilanjutkan dengan sesi ketiga yaitu posttest dengan wawancara dalam waktu 15 menit. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pre test untuk mengetahui pengetahuan awal ibu hamil, hasil pre test dapat dilihat sebagai berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Pretest

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Baik	0	0
2.	Cukup	4	40
3.	Kurang	6	60
	Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan tentang prenatal yoga untuk membantu menangani perubahan pada kehamilan seperti menurunkan kecemasan dan stress ibu hamil sebelum diberi penyuluhan yaitu sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 6 orang (60%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%). Berdasarkan data diatas rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum diberi penyuluhan kesehatan kurang baik. Hal ini dikarenakan belum pernah ada penyuluhan di RT sekitar Wilayah Kerja Klinik Asih tentang prenatal yoga.

Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang prenatal yoga. Materi disampaikan dengan tujuan agar ibu hamil trimester II dan III dapat menambah pengetahuan tentang cara menangani perubahan saat kehamilan terutama membantu menurunkan kecemasan dan stress. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan meliputi pengertian prenatal yoga, manfaat yoga hamil, dan gerakan yoga yang sudah disesuaikan untuk ibu hamil, selanjutnya melakukan demonstrasi yang diikuti oleh responden terkait gerakan yoga khusus ibu hamil, lalu dilanjutkan dengan diskusi mengenai prenatal yoga.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoadmojo (2012) berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, penggolongan metode ada 3 (tiga) yaitu metode berdasarkan pendekatan perorangan, metode berdasarkan pendekatan kelompok, metode berdasarkan pendekatan massa, untuk metode berdasarkan pendekatan kelompok penyuluhan.

Penyuluhan berhubungan dengan sasaran secara kelompok. Dalam menyampaikan promosi kesehatan dengan metode ini perlu mempertimbangkan besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal dari sasaran. Keaktifan ibu hamil dalam proses penyuluhan bisa terlihat saat sesi tanya jawab atas pertanyaan yang diajukan. Kegiatan promosi kesehatan di akhiri dengan wawancara post test untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil setelah di berikan materi dan demonstrasi Prenatal Yoga untuk membantu menurunkan kecemasan, hasil post test sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Posttest

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Baik	9	90
2.	Cukup	1	10
3.	Kurang	0	0
	Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sesudah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi gerakan yoga ibu hamil yang diikuti langsung oleh responden. Tingkat pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan baik 9 orang (90%) dan pengetahuan cukup 1 orang (10%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk ibu hamil setelah dilakukan pemberian materi tentang prenatal yoga untuk membantu menurunkan kecemasan. Dari hasil data wawancara juga didapatkan bahwa terjadi kenaikan setelah dilakukan pemberian materi kepada ibu hamil.



Gambar 1 Penyuluhan Materi Dan Demonstrasi Prenatal Yoga

### Kesimpulan dan Saran

Masalah dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang belum mengetahui manfaat prenatal yoga, kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang cara yang membantu menurunkan kecemasan. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang yoga ibu hamil. Metode yang digunakan adalah dengan penyampaian materi dan demonstrasi yang diikuti langsung oleh ibu hamil trimester II dan III dan melakukan wawancara pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa sesudah diberi promosi kesehatan tentang prenatal yoga pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 9 orang (90%) dan pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (10%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan

pengetahuan untuk remaja setelah dilakukan pemberian materi tentang prenatal yoga untuk menangani perubahan kehamilan terutama membantu menurunkan kecemasan.

Saran dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, Dengan pengabdian masyarakat ini diharapkan ibu hamil Wilayah Kerja Klinik Asih Balikpapan dapat melaksanakan terapi prenatalyoga secara mandiri ataupun mengikuti kelas yoga ibu hamil yang berada di Klinik Asih Balikpapan. Untuk tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait prenatal yoga serta manfaatnya bagi ibu hamil.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih pada kesempatan kali ini penulis ucapkan kepada Universitas Ngudi Waluyo Semarang dan Klinik Asih Balikpapan, dan dosen pembimbing Ibu Ari Andayani, S.Si.T.,M.Kes, serta pihak-pihak terkait yang telah memfasilitasi dan membantu berjalannya penelitian ini sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan oleh penulis.

### **Daftar Pustaka**

- Andriani, Asti & Lusinta Agustin. (2022). *Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kadar Hemoglobin dan Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol 5 (1), Hal 73.
- Hesti, Novria .2023. *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Praktek Mandiri Bidan Silvia Nova Sari, AMd.Keb*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol 7 (1), Hal 748 - 749.
- Irianti, d. (2015). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: TIM.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan edisi revisi*. PT. Rhineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus PostNatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Priharyanti Wulandari, D. R. (2018). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III di studio Qita Yoga Kemacatan Semarang Selatan Indonesia*, 34.
- Veftisia, Vistra, Dkk. 2020. *Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19*. Jurnal Universitas Ngudi Waluyo, Hal 114.
- Walyani, E. S. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.