

## Prenatal Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil

Maria Jessyca Tasuib<sup>1</sup>, Ulfi Amalia<sup>2</sup>, Hapsari Windayanti<sup>3</sup>, Widayati<sup>4</sup>

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

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo Sarjana, Kebidanan Program Sarjana,  
uamalia998@gmail.com

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

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

Korespondensi Email : tasuibjessyca@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

---

Keywords: Yoga,  
Pregnant Mother

Kata Kunci: Yoga, Ibu  
Hamil

---

### Abstract

*Prenatal yoga is a skill to process the mind, in the form of a comprehensive personality development technique and the readiness of pregnant women both physically, psychologically and spiritually. Pregnant women are said to be physically ready if they are not easily tired, weak, flexibility and endurance increase and decrease back pain. Yoga counseling for pregnant women as an effort to reduce back pain in Medayu Village, Suruh District, Semarang Regency which was attended by 10 pregnant women. The implementation of Community Service was carried out on Monday, June 10, 2024 offline, with a method with an introduction first, then filling out the pre test, then presenting the material and continuing with a yoga demonstration, then a question and answer process, then filling out the post test, and finally closing. Counseling participants understand and understand how to do pregnancy yoga to reduce back pain in pregnant women and can establish communication between the proposing team and the mothers who carry out counseling. There is an increase in the knowledge and skills of mothers, as seen from the data of the percentage of good 100%(post test). It is hoped that mothers can practice yoga for pregnant women at home independently to overcome back pain and participants will feel enthusiastic about their presence, responsibility and practicing yoga for pregnant women.*

### Abstrak

Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh dan kesiapan ibu hamil baik fisik, psikologis dan spiritual. Ibu hamil dikatakan siap secara fisik apabila tidak mudah lelah, lemas, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat dan penurunan nyeri punggung. Penyuluhan yoga ibu hamil sebagai upaya untuk mengurangi nyeri punggung di Desa Medayu, Kecamatan Suruh, Kabupaten Semarang yang diikuti 10 ibu hamil. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Senin, 10 Juni 2024 secara luring (offline), dengan

metode dengan pengenalan terlebih dahulu selanjutnya pengisian pre test, kemudian pemaparan materi dan dilanjutkan demonstrasi yoga, berikutnya proses tanya jawab kemudian pengisian post test dan terakhir penutup. Peserta penyuluhan mengerti dan memahami cara melakukan Yoga hamil Untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dan bisa terjalin komunikasi baik tim pengusul dan para ibu yang melakukan penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu, yang dilihat dari data presentase baik 100%(post test). Diharapkan ibu-ibu dapat mempraktikkan yoga ibu hamil dirumah secara mandiri dalam mengatasi nyeri punggung serta peserta merasa antusias dalam kehadiran, bertanggungjawab dan mempraktikkan yoga ibu hamil.

---

### **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan masa dimana ibu hamil mengalami perubahan fisiologis. Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan terjadinya keluhan atau ketidaknyamanan dalam kehamilan, yang termasuk dalam ketidaknyamanan fisik selama kehamilan di antaranya adalah nyeri punggung, nyeri pinggang dan kram pada kaki. Nyeri punggung tidak di tangani dengan baik maka akan berlanjut dalam bentuk cidera kambuhan atau muncul terus menerus dengan perjalanan usia kehamilannya (Mardiyana et al., 2022)

Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah napas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot. Bentuk meditasi yang dilakukan selama senam ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bidan koordinasi wilayah kerja UPTD Puskesmas Suruh, didapatkan data bahwa jumlah ibu hamil di desa medayu berjumlah 10 orang ibu hamil dan Desa medayu belum pernah ada pelatihan prenatal yoga untuk mengurangi rasa nyeri. Sehingga kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di desa medayu dengan judul “Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada ibu Hamil TM II Di Desa Medayu”.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari senin 10 juni 2024- selesai di Desa Medayu Kec.Suruh Kab.Semarang tim pengabdian kepada masyarakat terdiri dari 2 orang mahasiswa dan 2 dosen pembimbing. Jumlah ibu hamil sebanyak 10 orang. Kegiatan ini diawali dengan pengisian kuisioner oleh peserta, isinya meliputi pertanyaan seputar kehamilan ibu, keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil saat ini, selanjutnya pemaparan materi terkait ketidaknyamanan dalam kehamilan dan manfaat yoga pada ibu hamil. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan yoga pada ibu hamil. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu ibu hamil dalam mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan fisik selama kehamilan untuk mendapatkan kehamilan yang sehat dan berkualitas.

Dengan metode pelaksanaan mencari permasalahan dan ditemukan ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Kemudian untuk solusinya yaitu memberikan penyuluhan yoga. Tahapan pelaksanaan yang pertama yaitu mencari responden ibu yang mengalami nyeri punggung di desa medayu untuk dilakukan konseling

dan diajarkan yoga ibu hamil menggunakan metode luring. Tahapan kedua yaitu melakukan pengisian kuisioner pre-test pada ibu untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang yoga. Tahapan ketiga melakukan penyuluhan dan pendampingan pada ibu untuk melakukan yoga menggunakan PPT. Tahapan keempat melakukan yoga Bersama ibu hamil. Dan tahapan kelima melakukan evaluasi terhadap penyampaian penyuluhan yoga untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah dilakukannya pengabdian dengan menggunakan pengisian kuisioner post-test.

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil dari pengabdian masyarakat pada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan dengan tema prenatal yoga Sebagai Upaya Mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil di Wilayah Desa, Medayu, Kecamatan Suruh, Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 10 responden Ibu hamil. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Senin, 10 Juni 2024 secara luring (offline), kegiatan prenatal yoga dilakukan untuk memberikan pengetahuan ibu tentang yoga pada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan sebagai cara alternatif selain terapi obat-obatan. Manfaat Beberapa manfaat yoga untuk ibu hamil secara fisik maupun psikis antara lain: a) membantu tubuh untuk tetap sehat, kuat, dan aktif. b) membantu mengurangi sakit pinggang serta meningkatkan keseimbangan tubuh. c) belajar teknik pernapasan. d) mudah beristirahat karena membantu tubuh menjadi lebih relaks. e) melatih diri dalam mempersiapkan area panggul untuk proses persalinan. f) menjalin ikatan mendalam dengan bayi. g) bersosialisasi dengan ibu hamil lainnya. h) mengurangi risiko terjadinya komplikasi saat kehamilan. i) menurunkan tekanan darah. j) menjaga berat badan (Mardiyana et al., 2022)

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat peserta merasa antusias dalam kehadiran, bertanggungjawab dan mempraktikkan yoga ibu hamil. Banyak manfaat yang di dapatkan dari yoga ibu hamil salah satunya dapat menambahkan pengetahuan ibu bahwa prenatal yoga dapat mengatasi ketidaknyamanan. Kegiatan prenatal yoga yang dilakukan pada ibu yang memiliki keluhan nyeri punggung dilakukan di Wilayah Desa Medayu dilihat dari kegiatan pengabdian masyarakat ibu sangat antusias untuk mengikuti kegiatan penyuluhan pada saat dilakukan kegiatan mengenai nyeri punggung bagian bawah dan kecemasan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan membantu ibu hamil menuju persalinan yang aman dan nyaman mengenai cara menangani nyeri punggung bagian bawah. Di awali dengan perkenalan terlebih dahulu selanjutnya pengisian pre test, kemudian pemaparan materi dan dilanjutkan praktik prenatal yoga berikutnya proses tanya jawab kemudian pengisian post test dan yang terakhir penutup. PPT merupakan media penyampaian informasi dan himbauan. Penggunaan gambar, warna, layout, dan informasi yang disampaikan merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam PPT (Frafitasari et al., 2023).

Kegiatan kelas ibu hamil bertempat di Desa Medayu, Kecamatan Suruh, Kabupaten Semarang. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum prenatal yoga, dan perkenalan dari bidan fasilitator, tim pengabdian masyarakat kepada ibu-ibu yang hadir pada saat itu. Setelah itu tim pengabdian masyarakat menjalankan daftar hadir, serta membagikan lembaran untuk pre test kepada ibu-ibu untuk diisi, ibu tersebut harus menandatangani daftar hadir, pemberian lembaran pretest bertujuan untuk mengetahui bagaimana seberapa mana pengetahuan ibu sebelum diberikan penyuluhan mengenai Prenatal yoga Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan. Berikut hasil pre test yang dilakukan pada ibu untuk mengetahui pengetahuan tentang prenatal yoga.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pre test didapatkan hasil sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 4 (40%), cukup sebanyak 3 (30%) dan kurang sebanyak 3 (30%). Dari hasil pre test tersebut pengetahuan tentang Prenatal yoga sebagai upaya mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil masih perlu ditingkatkan lagi karena ibu sangat berperan penting dalam mengatasi ketidaknyamanannya. Langkah selanjutnya dilakukan penyuluhan tentang prenatal yoga sebagai upaya mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil.



Gambar 1 pembagian kuesioner

Setelah pre test selesai diisi dan dikumpulkan tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan dan mempraktikkan prenatal yoga sebagai upaya mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil. Didapatkan hasil, ibu-ibu mengikuti acara penyuluhan dengan seksama dan memperhatikan sepenuhnya, serta dapat mempraktikkan prenatal yoga dengan tepat.



Gambar 2 pelaksanaan Gerakan Yoga Hamil

Setelah penyuluhan dan mempraktikkan yoga selesai dilakukan, diteruskan dengan sesi tanya jawab, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan lembaran uji post test kepada ibu, pembagian post test bertujuan untuk mengetahui lagi bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan, apakah ibu-ibu dapat menjawab soal post test dengan lebih baik lagi atau bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain post test bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan dari pengetahuan ibu-ibu dengan diadakannya penyuluhan pengabdian masyarakat ini. Kemudian dilakukan penutupan kegiatan penyuluhan pada saat itu.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi post test didapatkan hasil seluruh peserta berpengetahuan baik yaitu sebanyak 10 (100%). Dari hasil post test tersebut pengetahuan tentang Yoga sebagai upaya mengatasi nyeri punggung sudah memperlihatkan bahkan pengetahuan ibu-ibu sudah lebih meningkat dari pre test sebelum diadakannya penyuluhan dan mempraktikkan yoga. Sejalan dengan penelitian Simanjuntak, (2022) Hasil penelitian Tingkat nyeri punggung sebelum melakukan prenatal yoga yaitu 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 10 responden(50%) dan 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 6 responden (30%) dan 7-9 sejumlah 4 reseponden(20%) dan sesudah melakukan prenatal yoga 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 12 responden(60%), dan 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 6 responden, (30%) dan 7-9 sejumlah 2 responden(10%). Analisa data menggunakan uji spearman rank didapatkan dengan nilai signifikan  $0,000 < \alpha = 0,05$  menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

Dari hasil pengabdian masyarakat ini bisa didapatkan bahwa acara penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu-ibu di desa medayu tentang prenatal yoga untuk

mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil seperti nyeri punggung. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lucin & Resmaniasih, (2022), Hasil : Uji statistic didapatkan hasil nilai p value  $<0.001$  artinya signifikan setelah diberikan treatment pada dua kelompok pretest dan postes pada kelompok prenatal gentle yoga. Kesimpulan : Ada perbedaan persepsi nyeri punggung antara sebelum dan sesudah diberikan gerakan prenatal gentle yoga ( $p=0,001$ )

Sejalan dengan penelitian Maulinda, (2021) Hasil penelitian sebelum melakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 4 -6 (Nyeri sedang) sebanyak (44%), kemudian setelah dilakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 1-3 (Nyeri ringan) sebanyak (52%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai  $p$  value = 0,000 ( $\alpha = <0,05$ ) berarti  $H_1$  diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil

Dari hasil pengabdian masyarakat dengan melakukan penyuluhan Pendidikan Kesehatan selama 1 hari yang di ikuti oleh ibu hamil ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik yaitu ibu hamil menjadi lebih trampil dalam mempraktikkan prenatal yoga. Hal ini dapat diketahui dari hasil penyuluhan dan mengajarkan Teknik prenatal yoga, dimana peserta ibu hamil sebelum dilakukan upaya peningkatan keterampilan ibu hamil dengan prenatal yoga, ibu belum faham dan belum bisa melakukan mempraktikkan prenatal yoga. Tetapi setelah dilakukan upaya peningkatan keterampilan ibu hamil dengan prenatal yoga 100% ibu hamil bisa mempraktikkan dengan mandiri serta dari hasil monitoring dan evaluasi pemahaman ibu tentang prenatal yoga, 100% ibu hamil mempraktikkan kembali prenatal yoga. Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi ibu hamil menunjukkan bahwa pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang prenatal yoga Di Wilayah Kerja Puskesmas Suruh menunjukkan bahwa keterampilan ibu hamil lebih baik setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Sejalan dengan penelitian Frafitasari et al., (2023) Berdasarkan hasil uji statistik, lebih dari dua keluhan ibu hamil dapat dikurangi dengan jumlah frekuensi ibu yang sering melakukan prenatal yoga yaitu sebanyak 48% responden dengan ( $p < (0,005)$ ). Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan pada ibu hamil. Disarankan kepada ibu hamil untuk memberdayakan dirinya dalam melakukan latihan Prenatal Yoga untuk mencapai kehamilan dan persalinan yang sehat serta nyaman

Evaluasi kegiatan meliputi, evaluasi proses dan evaluasi hasil serta tindak lanjut kegiatan. Pada saat proses kegiatan, para ibu tampak sangat antusias mengikuti kegiatan, memperhatikan dan ada rasa ingin tau yang tinggi terhadap materi yang diberikan. Evaluasi hasil kegiatan, meliputi redemonstrasi dari peserta dan diukur menggunakan lembar post test. Dari hasil evaluasi didapatkan peningkatan pengetahuan dari presentase baik 40% , Cukup 30% dan kurang 30% (pretest) menjadi 100% (post test).

Pengabdian masyarakat ini terlaksanan dengan baik dan meningkatnya pengetahuan peserta dipengaruhi oleh faktor pendukung yaitu keyakinan seseorang yang merupakan bagian dari faktor predisposisi yang berkaitan dengan motivasi seseorang untuk melakukan segala tindakan, berdasar asumsi-asumsi tentang perubahan perilaku serta antusiasme para peserta untuk mengikuti penyuluhan terkait materi yang mudah dipahami dan menggunakan metode interaktif yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk diskusi sehingga mendorong terjadinya perubahan perilaku positif (Sari & Nawangsari, 2020).



Gambar 3. Pengabdian Masyarakat Desa Medayu

### Simpulan dan Saran

Setelah diadakannya penyuluhan mengenai yoga pada ibu hamil Sebagai Upaya mengurangi nyeri punggung di Wilayah Desa Medayu, Kecamatan Suruh, Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 10 responden Ibu hamil. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Senin, 10 Juni 2024 secara luring (offline), dengan metode dengan pengenalan terlebih dahulu selanjutnya pengisian pre test, kemudian pemaparan materi dan dilanjutkan demonstrasi yoga, berikutnya proses tanya jawab kemudian pengisian post test dan yang terakhir penutup. Ibu-ibu peserta penyuluhan mengerti dan memahami gerakan yoga hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dan bisa terjalin komunikasi baik tim pengusul dan para ibu yang melakukan penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu, yang dilihat dari data presentase baik 40%, cukup 30% dan kurang 30% (pretest) menjadi baik 100% (post test). Diharapkan ibu-ibu dapat mempraktikkan yoga hamil dirumah secara mandiri saat merasakan nyeri punggung. Sesuai dengan hasil evaluasi respons yang telah dilakukan, kami menyarankan hendaknya program-program pengabdian masyarakat seperti ini dilaksanakan secara berkala, dan melihat tingkat kebutuhan yang tinggi akan pengenalan yoga hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu

### Daftar Pustaka

- Frafitasari, D. Y., Dewi, A. R., & Sari, P. M. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Pada Ibu Hamil. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 52–55. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3129>
- Lucin, Y., & Resmaniasih, K. (2022). Prenatal Gentle Yoga Lebih Efektif Dari Kompres Hangat Terhadap Pengalihan Persepsi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Kota Palangka Raya. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(1), 180–187.
- Mardliyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305–312. <https://doi.org/10.47679/ib.2023407>
- Maulinda. (2021). *pengaruh prenatal gentle terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil*.
- Sari, P. L., & Nawangsari, H. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Yoga. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 163–170. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.579>
- Simanjuntak, M. K. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu

Hamil Trimester Iii. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), 19–24.

- Kartika, R. (2019). *Yoga dan Pilates Pasca Salin (1st ed.)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Lebang, E. (2014). *Yoga Atasi Backpain. (S. Rinasusanti, Ed.) (1st ed.)*. Jakarta: Puskata Bunda.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga. (S. Rinasusanti, Ed.) (1st ed.)*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Sindhu, P. (2011). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Jakarta: PT Mizan Pustaka.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal-Postnatal Yoga*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Tilong, A. (2017). *Yoga dan Meditasi Untuk Mempercepat Kehamilan*. Yogyakarta: Laksana.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan. Kementerian Kesehatan RI (1st ed.)*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Yoga, R. P. (2016). *Buku Saku Yoga. (Sismantono, Ed.)*. Jakarta: Nuha Publishing