

## Penerapan Yoga Ibu Hamil Untuk Trimester I II Dan III Di Posyandu Gentan

Yuli Nur Asiyah<sup>1</sup>, Rini Susanti<sup>2</sup>, Andy Ulmi Aprilani<sup>3</sup>, Maiyanisa<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, yulinurasiyah29@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, rinisusanti@unw.ac.id

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, Andyulmiaprilani26@gmail.com

<sup>4</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, mayyakhairunnisa@gmail.com

Korespondensi Email: yulinurasiyah29@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

---

Keywords: Ibu Hamil,

Pengetahuan, Senam Yoga

---

### Abstract

*Pregnancy is the fertilization or union of spermatozoa and ovum and is continued by nidation or implantation. Calculated from the moment of fertilization to the birth of the baby, a normal pregnancy will last 40 weeks (10 months or 9 months) according to the International calendar. Pregnancy is divided into 3 trimesters, where the first trimester lasts for 12 weeks, the second trimester is 15 weeks (week 13 to week 27), and the third trimester is 13 weeks (week 28 to week 40). Prenatal yoga is a combination of pregnancy exercise movements with antenatal yoga movements consisting of breathing movements (pranayama), positions (mudras), meditation and relaxation that can help smooth pregnancy and childbirth (Rusmita, 2015). who do not know about yoga and how to apply it. So we took the topic of applying yoga exercises in the first, second and third trimesters at the gentan posyandu. This research method is counseling, pre experimental design, demonstration, and evaluation. The sample of this study were pregnant women in the I, II and III trimesters who did not know about the implementation of yoga exercise, which was held on June 13, 2022 at 08:00 WIB with 3 sessions, namely first giving a pretest questionnaire for pregnant yoga exercise in trimesters I II and III, the second providing material about yoga exercise. pregnant in the first, second, and third trimesters of pregnancy, the third demonstration of yoga exercise in the second and third trimesters of pregnancy and the fourth to evaluate and fill out the posttest questionnaire. The results of this community service show that there are differences from the pretest of mothers who do not know yoga, their knowledge is still lacking with a total of 9 participants where there are 6 (10%) pregnant women with poor knowledge and 3 (70%) pregnant women with good knowledge. Then after being given counseling about yoga, the results obtained were that the level of knowledge of all participants increased to good, namely 100%, this showed that there was an increase of 70%.*

### Abstrak

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu (10 bulan atau

9 bulan) menurut kalender Internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga minggu ke 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga minggu ke 40) (Prawirohardjo, 2014: 213). Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015). Banyaknya ibu hamil trimester I II dan III yang belum mengetahui tentang senam yoga dan cara penerapannya. Sehingga kami mengambil topik penerapan senam yoga trimester I II dan III di posyandu gentan. Metode penelitian ini adalah penyuluhan, pre experimental design, demonstrasi, dan evaluasi. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester I II dan III yang kurang mengetahui tentang penerapan senam yoga dilaksanakan 13 juni 2022 pukul 08:00 WIB dengan 3 sesi yaitu pertama memberikan kuisioner pretest senam yoga hamil trimester I II dan III, kedua memberikan materi mengenai senam yoga hamil trimester I II dan III, ketiga demonstrasi senam yoga hamil trimester I II dan III dan keempat melakukan evaluasi serta pengisian kuisioner posttest. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dari pretest ibu yang belum mengetahui yoga pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 9 peserta dimana terdapat 6 (10%) orang ibu hamil dengan pengetahuan yang kurang dan 3 (70%) orang ibu hamil dengan pengetahuan baik. Kemudian setelah diberikan penyuluhan tentang senam yoga hasil yang didapat adalah tingkat pengetahuan semua peserta meningkat menjadi baik yaitu 100% hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan 70%.

---

### **Pendahuluan**

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu (10 bulan atau 9 bulan) menurut kalender Internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga minggu ke 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga minggu ke 40) (Prawirohardjo, 2014: 213).

Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015).

Derajat kesehatan sangat ditentukan oleh kesehatan ibu dan anak. World Health Organization (WHO) memperkirakan diseluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin (Kepmenkes, 2012). Hasil penelusuran Departemen Kesehatan tahun 2020, Angka Kematian Ibu AKI (per 100.000 kelahiran hidup) dari 390 pada tahun 1991 menjadi 230 pada tahun 2020 atau turun -1,80 persen per tahun (Kemenkes, 2020). Menurut Depkes (2010), penyebab langsung kematian ibu di Indonesia terkait kehamilan dan persalinan. Penyebab utama kematian ibu antara lain beberapa komplikasi yang dialami oleh ibu selama masa kehamilan dan saat melahirkan diantaranya ibu meninggal dengan eklamsi, perdarahan, aborsi, infeksi, partus lama, dan karena lain-lain. Salah satunya yaitu dapat dicegah melalui Ante Natal Care (ANC) teratur, yang dapat

mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil (Yoga) secara teratur (Bowo, 2008).

Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu yoga antenatal. Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari (Mediarti et al., 2014).

Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil karena teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang lembut. Dengan kata lain yoga antenatal yaitu gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing (Mediarti et al., 2014).

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penelitian ini adalah penyuluhan, pre experimental design, demonstrasi, dan evaluasi. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester I II dan III yang kurang mengetahui tentang penerapan senam yoga dilaksanakan 13 juni 2022 pukul 08:00 WIB dengan 3 sesi yaitu pertama memberikan kuisoner pretest senam yoga hamil trimester I II dan III, kedua memberikan materi mengenai senam yoga hamil trimester I II dan III, ketiga demonstrasi senam yoga hamil trimester I II dan III dan evaluasi.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Tahap 1 Memberikan Kuisoner Pretest Senam Yoga Hamil Trimester I II Dan III**

Pada tahap 1 ini adalah tahap dimana tim membagikan kuisoner tentang senam yoga yang bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga pada ibu hamil. Kuisoner tersebut terdiri dari 10 pertanyaan dari TM I II dan III.

Kesepuluh pertanyaan dalam kuisoner tersebut terdapat dua pilihan jawaban yaitu “Ya” dan “Tidak” dimana penilaian untuk ibu yang menjawab “Ya” adalah : 1 dan “Tidak” adalah 0. Ibu diminta untuk memberikan tanda ceklis ( ) pada setiap jawaban yang ibu ketahui yang didampingi oleh tim penyuluh.



Gambar 1 Pengisian Kuisoner Senam yoga (Pretest)

Setelah kuisoner terisi maka selanjutnya tim melakukan penghitungan tingkat pengetahuan para peserta sebelum diberikan penerapan senam yoga, dan berdasarkan jawaban, tim mengelompokkan tingkat pengetahuan ibu hamil dalam kategori baik dan

kurang adapun hasil ibu yang memiliki tingkat pengetahuan baik adalah 30% yaitu hanya ada 3 orang ibu hamil yang tahu tentang senam yoga sementara ibu hamil dengan pengetahuan kurang adalah 70% dengan jumlah 6 orang.

Kebanyakan peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa factor yaitu pada data umur ibu sebagian besar responden berusia 22 – 30 tahun berjumlah 6 orang (70%) dan sebagian kecil responden berusia 31 – 35 tahun berjumlah 3 orang (30%). Menurut (Notoadmojo, 2014) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir. Kemudian pada data pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 90% sejumlah 8 orang dan pedagang 10 % sejumlah 1 orang. Ibu rumah tangga cenderung kurang informasi terkait info terbaru khususnya terkait informasi tentang apa itu senam yoga karena lebih fokus mengerjakan pekerjaan dirumah dibandingkan dengan ibu yang bekerja sebagai pedagang yang bekerja dan berinteraksi dengan lebih banyak masyarakat dari berbagai tingkatan status sosial. Dan juga kendala yang di hadapi oleh ibu rumah tangga yang bertempat tinggal di Desa membuat mereka tidak memiliki akses informasi yang luas sehingga senam yoga terasa asing bagi mereka, mereka lebih mengenal senam kebugaran pada umumnya.

### **Tahap 2 Memberikan Materi Mengenai Senam Yoga Hamil Trimester I II Dan III**

Selanjutnya adalah tahap 2 yaitu tahap pelaksanaan kegiatan dimana kegiatan dihadiri oleh seluruh peserta yaitu 9 orang ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Gentan, Wilayah Puskesmas Semawo pada tanggal 13 Juni 2022.

Kegiatan dimulai dengan memberikan pemahaman tentang pengertian senam yoga, Tujuan senam yoga, manfaat senam yoga, gerakan senam yoga pada ibu hamil disampaikan dengan ceramah menggunakan media leaflet dan proyektor.



Gambar 2 Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Pemberian Materi Senam Yoga

### **Tahap 3 Demonstrasi Senam Yoga Hamil Trimester I II Dan III**

Adalah tahap pelaksanaan memberikan demonstrasi gerakan senam yoga yang langsung diberikan pada peserta dan peserta mengikuti jalannya kegiatan dengan tertib. Peserta didampingi langsung oleh tim penyuluh dalam memperagakan gerakan-gerakan senam yoga yang juga telah dimasukkan dalam leaflet dengan tujuan ibu hamil nantinya dapat mempraktekkan gerakan senam yoga tersebut dirumah secara mandiri

Prenatal yoga atau yoga selama hamil adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan (Pratigny, 2014). Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu yoga antenatal. Yoga antenatal merupakan

keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari (Mediarti et al., 2014).



Gambar 3 Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat gerakan senam yoga

#### Tahap 4 Melakukan Evaluasi Serta Melakukan Pengisian Kuesioner Post Test

Setelah kegiatan berakhir maka pada akhir sesi tim pengabdian masyarakat ini melakukan evaluasi yakni memberikan kembali kuesioner pada para peserta dengan tujuan untuk menilai kembali tingkat pengetahuan para peserta dimana hasilnya adalah diketahui tingkat pemahaman dan pengetahuan para peserta meningkat menjadi 100% atau 9 orang ibu hamil menjadi paham dan mengetahui apa itu senam yoga, tujuannya, apa manfaatnya, dan langkah-langkah gerakannya. Tidak ditemukan kendala atau masalah yang berarti selama kegiatan berlangsung. Berikut hasil sebelum dan setelah kegiatan pemberian senam yoga dilakukan.

Tabel 6.1 Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam yoga

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum	%	Setelah	%
1	Baik	3	30%	9	100%
2	Kurang	6	70%	0	
Total		9	100%	9	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa para remaja putri sebelum diberikan penyuluhan tentang senam yoga pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 9 peserta dimana terdapat 6 (10%) orang ibu hamil dengan pengetahuan yang kurang dan 3 (70%) orang ibu hamil dengan pengetahuan baik. Kemudian setelah diberikan penyuluhan tentang senam yoga hasil yang didapat adalah tingkat pengetahuan semua

peserta meningkat menjadi baik yaitu 100% hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan 70%.

Menurut (Notoadmojo, 2014) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir. Dimana diketahui usia ibu hamil rata-rata berusia antara 22 sampai 29 Tahun. Kemudian pada data pekerjaan ibu hamil adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 90% sejumlah 8 orang dan pedagang 10 % sejumlah 1 orang. Ibu rumah tangga cenderung kurang informasi terkait info terbaru khususnya terkait informasi tentang apa itu pijat oksitosin karena lebih fokus mengerjakan pekerjaan dirumah dibandingkan dengan ibu yang bekerja sebagai karyawan swasta yang bekerja di kota. Dan juga kendala yang di hadapi oleh ibu rumah tangga yang bertempat tinggal di Desa membuat mereka tidak memiliki akses informasi yang luas sehingga pijat oksitosin terasa asing bagi mereka. Berdasarkan tingkat pendidikan rata-rata peserta adalah lulusan SMA namun ada 1 orang lulusan SMP dan 2 orang lulusan SD.

Fakta yang mempengaruhi pengetahuan yaitu salah satunya adalah pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang biasanya tingkat pengetahuannya juga semakin baik. Menurut penelitian Islami dan Wardoyo (2012), mengatakan terdapat pengaruh yang cukup kuat antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan.

Penelitian yang dilakukan (Mediarti et al., 2014) menyebutkan bahwa Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil karena teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imaginasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imaginasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang lembut. Dengan kata lain yoga antenatal yaitu gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imaginasi terbimbing. Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari.

Sehingga dapat disimpulkan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang senam yoga sangat bermanfaat untuk ibu hamil dimana dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil sehingga para ibu hamil dapat menerapkannya secara mandiri dirumah dengan tujuan untuk membuat ibu hamil tetap sehat dapat mempersiapkan persalinan dengan sehat dan dapat mengatasi masalah ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil.

### **Simpulan dan Saran**

Dengan adanya kegiatan penyuluhan tentang senam yoga peserta pengabdian masyarakat menjadi tahu manfaat dari senam yoga tersebut dibuktikan dengan hasil peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan antara hasil evaluasi pre-test dan post test sebesar 70% dari yang tadinya responden dengan tingkat pengetahuan baik pada saat dilakukan pre-test adalah 70 % menjadi 100% responden dengan tingkat pengetahuan baik setelah dilakukan post-test. Dan yang paling menyenangkan lagi bahwa ibu hamil dapat saling bertemu sekaligus bersilaturahmi, bertukar fikiran dan bersama-sama melakukan senam yoga secara bergantian. Peserta ibu hamil dapat melakukannya kembali dirumah dengan panduan leaflet yang telah dibagikan. Bagi responden agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam yog sehingga dapat dilakukan secara mandiri dirumah bersama anggota keluarga untuk membuat ibu hamil sehat dan bugar.

### **Ucapan terima kasih**

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing ibu Rini Susanti, S.Si.T.,M,Kes, serta pembimbing lahan ibu Arifka Mawar Zahara, Amd.Keb, dr.Maria Agustina Primaningsih selaku Kepala Puskesmas Semowo yang telah memberikan izin dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

#### **Daftar Pustaka**

- Aprilia. (2014). *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta: EGC
- 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.
- Prasetyono. (2010). *Buku Panduan Lengkap Bagi Wanita Yang Sulit Hamil, Tips Bisa Cepat Hamil*. Gara Ilmu.
- Sonnerstedt, Dian. (2017). *Panduan Latihan Prenatal Yoga di Rumah: 14 Pose Berdiri (Standing Poses)*. [www.hallosehat.com](http://www.hallosehat.com) 2018
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Rusmita, E. (2015). *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung*. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung, 7
- Prawiroharjo, S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014