

## Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil

Marwati<sup>\*</sup>, Bekti Handayani, Trijani Moedjiherwati, Maria Octaviati

Universitas Bhakti Kencana Serang Banten

\*Korespondensi : [marwati@bku.ac.id](mailto:marwati@bku.ac.id)

### Abstrak

Kehamilan, melahirkan dan mempunyai seorang anak adalah hal alami yang dirasakan oleh seorang wanita hampir di seluruh dunia. Akan tetapi di balik siklus yang alami ini banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan saat kehamilan, persalinan maupun saat masa nifas. Ketidaknyamanan yang dirasakan wanita sebagian besar disebabkan oleh perubahan pada tubuh wanita tersebut, baik secara fisiologis maupun psikologis. Salah satu ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan ibu hamil yakni kecemasan, gangguan tidur, depresi antenatal. Sedangkan ketidaknyamanan psikologis selama postpartum terdiri dari depresi postpartum, baby blues. Ibu hamil dapat menggunakan prenatal yoga sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi gangguan ketidaknyamanan yang dirasakan selama proses kehamilan. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Universitas Bhakti Kencana PSDKU Serang pada tanggal 27 Januari 2023, telah diberikan pendampingan prenatal yoga pada ibu hamil, serta pendidikan kesehatan tentang tanda-tanda persalinan dan tanda bahaya persalinan. keberhasilan dari kegiatan ini tampak dari pengetahuan ibu hamil bertambah serta keluhan ibu hamil berkurang. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diketahui bahwa para ibu hamil dapat mempraktikkan senam prenatal yoga dirumah secara mandiri.

**Kata kunci** : Ibu Hamil, Yoga Prenatal, ketidaknyamanan

### Abstract

Pregnancy, childbirth and having a child are natural things that are felt by a woman almost all over the world. However, behind this natural cycle many women experience discomfort during pregnancy, labor and during the postpartum period. The discomfort felt by women is mostly caused by changes in the woman's body, both physiologically and psychologically. One of the psychological discomforts felt by pregnant women is anxiety, sleep disturbances, antenatal depression. While psychological discomfort during postpartum consists of postpartum depression, baby blues. Pregnant women can use prenatal yoga as an alternative to improve their quality of life and reduce the discomfort felt during the pregnancy process. In community service activities at Bhakti Kencana University PSDKU Serang on January 27, 2023, prenatal yoga assistance was given to pregnant women, as well as health education about signs of labor and danger signs of labor. the success of this activity can be seen from the increased knowledge of pregnant women and the reduced complaints of pregnant women. From the results of this community service activity, it is known that pregnant women can practice prenatal yoga exercises at home independently.

**Keywords** : Pregnant Women, Prenatal Yoga, discomfort

### PENDAHULUAN

Penyebab kematian ibu sering terjadi karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi (Kemenkes RI Dirjen P2P, 2020).

Pelayanan kesehatan bagi ibu hamil harus memenuhi frekuensi minimal pada setiap trimester, yaitu : paling sedikit satu kali diusia kehamilan 0-12 minggu (trimester I), paling sedikit satu kali diusia kehamilan 13-27 minggu (trimester II) dan paling sedikit dua kali pada kehamilan 28 minggu sampai mendekati waktu persalinan (trimester III). Standar minimal kunjungan ANC sangat disarankan untuk mendeteksi secara dini komplikasi serta sebagai upaya untuk mencegah faktor resiko pada ibu hamil sehingga dapat memberikan perlindungan yang optimal bagi ibu hamil dan janin selama kehamilan (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Kehamilan, melahirkan dan mempunyai seorang anak adalah hal alami yang dirasakan oleh seorang wanita hampir di seluruh dunia. Akan tetapi di balik siklus yang alami ini banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan saat kehamilan, persalinan maupun saat masa nifas. Ketidaknyamanan yang dirasakan wanita sebagian besar disebabkan oleh perubahan pada tubuh wanita tersebut, baik secara fisiologis maupun psikologis. Salah satu ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan ibu hamil yakni kecemasan, gangguan tidur, depresi antenatal. Sedangkan ketidaknyamanan psikologis selama postpartum terdiri dari depresi postpartum, baby blues dan sebagainya (Tesa, et al, 2022).

Ibu hamil dapat menggunakan prenatal yoga sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi gangguan ketidaknyamanan yang dirasakan selama proses kehamilan (Astuti,Y & Afsah, Y.R, 2019).

Beda prenatal yoga dengan senam hamil adalah pada pernafasan. Prenatal yoga berfokus pada pola nafas (Marhaeni, 2018). Senam yoga merupakan sebuah rangsangan relaksasi yang terorganisir yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, latihan pernafasan, relaksasi dan meditasi. Senam yoga memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan ketidakmampuan yang dialami oleh setiap orang (Veronica et al., 2020).

Prenatal Yoga adalah program yoga yang dikhususkan untuk kehamilan dengan tehnik dan intensitas yang disesuaikan dengan kebutuhan psikis dan fisik ibu hamil juga janinnya. Tujuan Prenatal Yoga akan membantu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi persalinan (Rafika, 2018). Prenatal Yoga menekankan pada tehnik-tehnik postur yoga, olah nafas, rileksasi, tehnik visualisasi, dan meditasi. Prenatal Yoga menimbulkan efek rileksasi karena menggunakan musik yang menenangkan dan menggunakan

## **Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat**

aromaterapi, dengan mengikuti exercise secara teratur dan intensif maka dapat menjaga kesehatan tubuh dan psikologis ibu hamil dan janin (Yoga, 2019). Prenatal Yoga adalah salah satu modifikasi *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, dilakukan dengan intensitas lebih lembut, perlahan serta dengan memadukan gerakan yang menghubungkan pernafasan dan relaksasi sehingga ibu hamil merasa sehat, segar, nyaman, tenang, rileks, damai, dan bahagia serta siap menuju persalinan mudah, lembut (*gentle birth*), minim trauma dan fase pemulihan diri yang lebih cepat (Islami & Ariyanti, 2019).

Latihan prenatal gentle yoga dan relaksasi dapat mengurangi keluhan keluhan yang muncul pada kehamilan, serta dapat membantu membuat ibu lebih tenang dan rileks selama kehamilan, serta membantu mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinannya menjadi lebih tenang, mudah dan lancar (Aprilia, 2020).

### **METODE**

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini dilakukan dalam empat tahapan yakni tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap monitoring dan tahap evaluasi. Pada tahap perencanaan yakni mengajukan nama fasilitator dan mencari sasaran ibu hamil dengan menggunakan media social, mendata ibu hamil yang telah mendaftar via media sosial serta mempersiapkan tempat dan waktu kegiatan. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang di laksanakan di laboratorium komunitas Universitas Bhakti Kencana PSDKU Serang, kegiatan ini diawali dengan penyuluhan tentang tanda bahaya selama kehamilan dan tanda-tanda persalinan, kemudian dilakukan edukasi prenatal yoga, dan dilanjutkan dengan praktek prenatal yoga bagi ibu hamil dan relaksasi pada kehamilan. Tahap monitoring dilakukan selama pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk melihat apakah peserta dapat mengikuti kegiatan dengan baik dan apakah dapat mengikuti arahan dari fasilitator prenatal gentle yoga serta apakah ada keluhan yang muncul selama dilakukan prenatal gentle yoga tersebut dan tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi dimana di tahap ini digunakan untuk mengevaluasi perencanaan dan pelaksanaan dari program bhakti sosial yang telah diberikan kepada ibu hamil. Evaluasi kegiatan dengan mengevaluasi keluhan ibu hamil ibu diutarakan pada saat awal pertemuan apakah mengalami perubahan setelah dilakukan prenatal yoga .

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Program pengabdian masyarakat dengan topik prenatal yoga dan Hipnobirthing dilaksanakan di Laboratorium Universitas Bhakti Kencana PSDKU Serang. Para peserta hadir dengan membawa matras senam. Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 6 ibu hamil dan 18 mahasiswa Prodi D3

kebidanan Universitas Bhakti Kencana PSDKU Serang. Pendampingan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 27 Januari 2024 dengan durasi selama tiga (3) jam dari pukul 10.00-13.00. pada tahap awal, kegiatan pendampingan ini dimulai dengan memberikan materi tentang tanda bahaya selama kehamilan dan persiapan persalinan. Kegiatan ini dibuka oleh Ketua Program Studi D3 Kebidanan Marwati, S.Tr.Keb., MKM, dalam pembukaan, dijelaskan tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam mengurangi keluhan yang muncul selama kehamilan melalui peningkatan pemahaman tentang adaptasi yang terjadi selama kehamilan, dan aktivitas yang dapat dilakukan perempuan selama kehamilan serta peningkatan kemampuan ibu hamil dalam melakukan senam prenatal yoga untuk mengurangi keluhan yang dirasakan.

Hasil yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan ini semua ibu hamil senang bisa mendapatkan informasi seputar kehamilan dan bisa mempraktikkan prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan kegiatan ibu hamil yang tidak hanya melatih fisik namun juga mengkondisikan psikologis sehingga ibu sehat dan nyaman. Penggunaan aromaterapi pada saat pelaksanaan yoga prenatal dapat membantu ibu hamil dalam relaksasi, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan (Sari dan Leonard, 2018).



Gambar 1. Pelaksanaan Prenatal Yoga

Sumber: Tim Dokumentasi, 2024

Prenatal Yoga juga merupakan salah satu bentuk yoga lembut yang dirancang untuk melengkapi kebutuhan tubuh hamil yang terus berkembang selama ketiga trimester. Latihan prenatal yoga dirancang untuk mendukung perubahan yang terjadi pada tubuh hamil. Adanya prenatal yoga membantu ibu mengenali bayi yang dikandungnya (Adnyani, 2020). Berlatih yoga ada saat hamil

merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai *selfhelp* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan dan bahkan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. 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 pernafasan. d) mudah beristirahat karena membantu tubuh menjadi relaks. e) melatih diri dalam mempersiapkan area panggul untuk proses persalinan. f) menjalin ikatan mendalam dengan vagina. g) bersosialisasi dengan ibu hamil yang lainnya. h) mengurangi resiko terjadinya komplikasi saat kehamilan. i) menurunkan tekanan darah. j) menjaga berat badan (Febryani, 2021). Prenatal yoga selain dapat mengurangi keluhan fisik, juga dapat mengurangi keluhan psikologis yaitu kecemasan pada ibu hamil (Mardiyana dkk, 2022).



Gambar 2. Pelaksanaan Prenatal Yoga

Sumber: Tim Dokumentasi, 2024

Setelah mengikuti prenatal gentle yoga, ibu hamil mengatakan bahwa keluhan yang sebelumnya di rasakan seperti badan pegal – pegal, sering kesemutan, dan nyeri pada bagian punggung berkurang dan merasakan perubahan yang positif yakni badan terasa segar, ringan, kesemutan dan nyeri punggung berkurang serta pengetahuan ibu tentang tanda bahaya kehamilan dan tanda-tanda persalinan bertambah.

Tahap terakhir yaitu menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya melakukan prenatal yoga mengingat banyak sekali manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil seperti mengurangi kecemasan, nyeri punggung, kesemutan serta mempermudah proses persalinan dan mempercepat penurunan kepala kedalam rongga panggul ibu hamil. Pada akhirnya program pendampingan ini

digelar untuk memperkuat pengetahuan dan pemahaman tentang prenatal yoga dan untuk memberikan motivasi ibu hamil agar dapat mempraktikkan prenatal yoga di kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Foto Bersama peserta Prenatal Yoga

Sumber: Tim Dokumentasi, 2024

## **KESIMPULAN**

Kegiatan ini mampu meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam melakukan senam prenatal yoga. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan dapat melakukan gerakan prenatal gentle yoga yang sederhana di rumah untuk mengurangi keluhan yang muncul pada kehamilan dan mempersiapkan diri dalam menghadapi persalinannya. Semoga kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkala untuk membantu ibu hamil dalam mengatasi keluhannya selama kehamilan. Setelah kegiatan ini berlangsung peserta dapat mempraktikkan gerakan prenatal yoga di rumah secara mandiri atau dapat dibantu oleh suami.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Adyani, K.D.W. (2020). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal YOGA DAN KESEHATAN* Vol. 4 No. 1. Hal. 35-38.
- [2] Aprilia, Y. (2020). Prenatal Gentle Yoga Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman dan Minim Trauma. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- [3] Astuti, Y & Afsah, Y.R. (2019). Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga. *Jurna Solma*. Vol. 08, No. 01, pp. 47-53

- [4] Febryani, T. D. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III: nyeri punggung.
- [5] Islami.I.Aryanti.T. (2019). Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil . Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 49.
- [6] Kemenkes RI Dirjen P2P. (2020). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI (Vol. 5, Issue 1)
- [7] Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI; 2020.
- [8] Mardliyana, dkk. (2022). Pretal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidanyamanan pada Ibu Hamil. Jurnal Indonesia Berdaya, 4(1) 2023: 305:312.
- [9] Marhaeni, G.A., Armini, NW., Sumiasih, N., Sriasih, K., Budiani, N., Somayani., K. (2018). *Yoga Pregnancy Guidance Increase Knowledge, Attitude and Skill of Pregnant Woman in Implementing Yoga in the Village Dawan Kaler, Klungkung, Bali*. Indian Journal of Public Health Research & Development. 9(5), 418-423.
- [10]Rafika, (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kesehatan. Vol. 9 No.1. April. Hal. 86-92.
- [11]Sari, D. dan Leonard, D. (2018) "Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih," Jurnal Endurance, 3(1), hal. 121. doi: 10.22216/jen.v3i1.2433.
- [12]Tasa, et al. (2022). Efektifitas Yoga dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil dan Depresi Postpartum: Systematic Review. *Journal of Community Mental Health And Public Policy (CMHP)*. Vol.4 No. 2 (40-49) e-ISSN 2622-2655
- [13]Veronica, P. A., Enggar, Lastri, G. H., & Rafiah, S. (2020). *The Effect of Prenatal Yoga on the Anxiety Level Of Pregnant Women*. Enfermería Clínica, 30, 331–334.
- [14]Yoga.S. (2019). Perubahan Sosial Budaya Masyarakat Indonesia dan Perkembangan Teknologi Komunikasi. Jurnal Al-Bayan. 24(1), 29-46.