



## **Edukasi dan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Kehamilan di Dusun Langring Desa Jambesari Banyuwangi**

**Indah Christiana<sup>1</sup>, Indah Kurniawati<sup>2</sup>**

Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, STIKES Banyuwangi

[Indahchristiana84@gmail.com](mailto:Indahchristiana84@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang akan dialami oleh setiap wanita, selama kehamilan banyak perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan. Prenatal Yoga merupakan salah satu alternatif kegiatan yang dapat membantu ibu untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilannya. Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan edukasi dan memberikan latihan prenatal yoga dalam mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan pertama memberikan edukasi atau pengetahuan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil yang sering dirasakan, demonstrasi latihan Prenatal Yoga yang diikuti oleh semua ibu hamil sebanyak 7 peserta. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini semua ibu hamil memahami informasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan, serta langsung mempraktekkan prenatal yoga dengan bimbingan kurang lebih selama 20 menit. Hasil yang didapatkan keluhan yang dialami sebagian besar peserta mulai berkurang setelah dilakukan prenatal yoga. Ibu hamil semakin memahami tentang ketidaknyamanan yang dirasakan, dan mampu melakukan prenatal yoga secara baik sehingga keluhan yang dirasakan dapat berkurang.

**Kata Kunci:** Edukasi, Ibu Hamil, Ketidaknyamanan Kehamilan, Prenatal Yoga,

### **ABSTRACT**

*Pregnancy is a physiological condition that will be experienced by every woman, during pregnancy there are many big changes in the body in a short time, often causing disturbances and complaints that reduce the enjoyment of pregnancy. Prenatal Yoga is an alternative activity that can help mothers overcome the discomfort they experience during their pregnancy. This activity aimed is to provide education and provide prenatal yoga practice in reducing the discomfort of pregnant women. The method of implementing this activity is by first providing education or knowledge about the discomfort pregnant women often feel, demonstrating Prenatal Yoga exercises which 7 pregnant women attend. The results obtained from this activity were all pregnant women understood the information about the discomfort of pregnant women and immediately practiced prenatal yoga with guidance for about 20 minutes and found complaints after prenatal yoga began to decrease in the majority of the participants. The conclusion from this activity is that pregnant women understand more about the discomfort felt by pregnant women, and are able to practice prenatal yoga properly to reduce complaints felt by pregnant women.*

**Keywords:** Education, Pregnancy Discomfort, Pregnant Women, Prenatal Yoga



DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i2.157>

---

## Pendahuluan

Masa kehamilan adalah salah satu fase dalam hidup yang harus dihadapi oleh setiap perempuan. Selama proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis dalam tubuh akibat peningkatan hormon estrogen dan progesterone. Persiapan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan ini sebaiknya telah dilakukan sejak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan memiliki peran penting dalam masa kehamilan (Ashari., 2019). Masa kehamilan merupakan periode yang penuh keindahan, tetapi perubahan drastis pada tubuh yang terjadi dalam waktu singkat seringkali menyebabkan beberapa masalah dan keluhan yang dapat mengurangi kenikmatan selama masa kehamilan (Wagiyo& Putrono, 2016). Masalah dasar yang dihadapi ibu hamil adalah ketidaknyamanan selama kehamilan seperti kelelahan, nyeri pinggang dan punggung, sakit kepala, kram betis atau kaki, dan kondisi psikologis yang tidak stabil, pembengkakan dan sering buang air kencing (Ainin, 2016).

Yoga merupakan alternatif yang dapat membantu para ibu untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan yang dialami saat hamil. Perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil juga dapat meningkatkan kecemasan pada ibu. Hormon adrenalin dan noradrenalin yang meningkat dapat menyebabkan disregulasi biokimia dalam tubuh sehingga menimbulkan ketegangan fisik pada ibu hamil (Pratigny, 2014). Untuk membantu mengatasi hal tersebut, prenatal yoga bisa menjadi alternatif kegiatan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya. Berlatih yoga selama kehamilan bisa merangsang pelepasan relaksan alami dalam tubuh sehingga mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil pada trimester ketiga atau menjelang fase persalinannya. Latihan pernafasan dan peregangan otot dapat membantu ibu menstabilkan emosinya (Susilawati, 2017).

Manfaat baik secara fisik dan mental melakukan yoga selama kehamilan diantaranya : mengurangi gangguan psikologis, depresi postpartum, stress, kecemasan, obesitas, masalah jantung, hipertensi, nyeri punggung ringan, asma, pusing dan radang sendi (Marc, 2011). Harvard Mental Health merekomendasikan yoga untuk mengurangi kecemasan dan depresi, karena yoga secara alami mengurangi respon stress berupa penurunan detak jantung, menurunkan tekanan darah dan memudahkan pernapasan (Harvard Health, 2018). Yoga merupakan aktivitas fisik ibu hamil yang tidak membutuhkan biaya terlalu banyak, sehingga ibu-ibu berpenghasilan rendah juga bisa melakukannya. Tidak hanya ibu hamil, ibu



pasca melahirkan juga dapat berlatih yoga untuk membantu meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi kejadian depresi pasca melahirkan (Winarni et al., 2020).

## Metode Pelaksanaan

### A. Metode

Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan selama 2 minggu dimana 1 minggunya dilakukan selama 2 kali. Peserta senam yoga sejumlah 7 orang ibu hamil sehat dan tidak ada komplikasi. Metode yang digunakan dengan ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Di awal senam yoga dilakukan pembagian kuesioner untuk mengetahui ketidaknyamanan ibu selama kehamilan

### B. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

#### 1. Persiapan

- 1) Tim melakukan peninjauan lokasi atau survey untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan dari mitra.
- 2) Permohonan izin melakukan pengabdian masyarakat ke STIKES Banyuwangi
- 3) Meminta izin ke Desa Jambesari
- 4) Koordinasi dengan Bidan Desa dan Kader untuk menentukan sasaran, tempat dan waktu pelaksanaan pengabdian
- 5) Mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan seperti matras, balok yoga, timbangan, tensi, doppler

#### 2. Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat dengan tema edukasi dan prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil dilaksanakan di Balai dusun Langring Desa Jambesari Banyuwangi selama 4 kali pertemuan dimulai pada tanggal 11 – 25 November 2022 dengan susunan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Registrasi
- 2) Anamnesis dan Pemeriksaan kehamilan sebelum melakukan senam, hal ini bertujuan untuk mengetahui keluhan dan memastikan kondisi ibu hamil sehat, tidak ada komplikasi.
- 3) Pemberian kuesioner awal untuk mengetahui ketidaknyamanan ibu hamil
- 4) Pelaksanaan prenatal yoga
- 5) Istirahat

- 6) Edukasi tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil dan tentang prenatal yoga selama
3. Evaluasi  
Tahap evaluasi dilakukan di akhir pertemuan atau pertemuan yang ke empat. Pada tahap ini ibu hamil diberikan kuesioner untuk mengetahui ketidaknyamanan kehamilan setelah melakukan senam yoga.

## Hasil dan Pembahasan

### a. Hasil

Kegiatan prenatal yoga ini dilakukan selama 2 minggu dengan 4 kali pertemuan di Balai Dusun Langring. Dimana satu kali pertemuannya 60 menit terdiri dari : 15 menit pemeriksaan kehamilan (TTV, TFU, DJJ), jika ibu hamil ditemukan mengalami komplikasi maka tidak diperbolehkan mengikuti senam yoga hanya diperkenankan mengikuti penyuluhannya saja, 20 menit pelaksanaan senam prenatal yoga, 25 menit digunakan untuk melakukan penyuluhan (ceramah) dan tanya jawab.

Hasil yang diharapkan pada senam prenatal yoga ini yaitu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil di Dusun Langring dapat mengalami penurunan atau berkurang. Dibawah ini merupakan gambaran ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti dan melakukan senam prenatal yoga:

**Tabel 1.** *Ketidaknyamanan sebelum dilakukan senam yoga*

No	Ketidaknyamanan	Jumlah	Persentase
1	Nyeri pinggang	2	29 %
2	Mudah lelah	1	13 %
3	Kaki bengkak	2	29 %
4	Nyeri punggung	2	29 %
Jumlah		7	100 %

Dari tabel 1 dapat disimpulkan bahwa hampir setengahnya 2 (29%) ibu hamil mengalami ketidaknyamanan kehamilan yaitu nyeri pinggang, kaki bengkak dan nyeri punggung, sedangkan 1 orang ibu hamil mengalami mudah lelah.

**Tabel 2.** *ketidaknyamanan setelah dilakukan senam yoga*

No	Keluhan	Jumlah	Persentase
1	Berat	0	0 %
2	Menetap	1	14 %
3	Berkurang	6	86 %
Jumlah		7	100 %

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa hampir seluruhnya 6 (86%) ibu hamil mengalami penurunan ketidaknyamanan kehamilan setelah melakukan senam yoga.



**Gambar 1.** *Pemberian Edukasi Ketidaknyamanan pada Kehamilan*



**Gambar 2.** *Pelaksanaan Prenatal Yoga*

## **b. Pembahasan**

Ketidaknyaman kehamilan dapat terjadi pada setiap tahap kehamilan, antara lain, mual, muntah, sering buang air kecil, nyeri punggung, nyeri pinggang, sulit tidur, kaki bengkak dan banyak lagi. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat disebabkan oleh peningkatan berat badan dan peningkatan kelengkungan tulang belakang selama trimester III dan perubahan postur tubuh (Yoo, 2015). Nyeri punggung dapat menyebabkan kesulitan berjalan, mobilitas berkurang dan penghambatan aktivitas fisik. Latihan yoga yang teratur dapat membantu meningkatkan aliran darah ke plasenta, mengurangi transfer hormon stres dari ibu ke janin, mengurangi pelepasan hormon yang merangsang persalinan sehingga mengurangi persalinan prematur (Rafika, 2018). Yoga prenatal



memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernapasan (*pranayama*), position (*mudra*), meditasi, dan relaksasi mendalam yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu proses kehamilan dan persalinan berjalan lancar secara alami dan membantu memastikan bayi sehat. Elemen yoga yang dikatakan membantu mengurangi kecemasan terdapat di bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, mempersiapkan rasa sakit, dan mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Wagiyo & Putrono, 2016).

Prenatal yoga dapat membantu posisi ibu hamil lebih tepat, dan nyaman karena yoga menciptakan ruang dalam tubuh, dalam yoga tidak melakukan pose yang terlalu menekan atau menarik sendi yang berpotensi cedera. Latihan yoga yang dipraktikkan diantaranya mencakup postur yoga (*asanas*), olah pernafasan (*pranayama*) dan pendinginan (*relaksasi*), pikiran (*mind*) dan nutrisi. Mekanisme prenatal yoga dapat menciptakan “ruang” bagi ibu dan janin untuk tetap dapat bernapas dengan nyaman, melatih otot dasar panggul yang lebih kuat dan elastis, serta melakukan postur restoratif dan relaksasi yang bermanfaat dalam menghadapi persalinan (Wulandari et al., 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dapat berlatih prenatal yoga untuk membantu meredakan ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil, seperti nyeri otot, kram pada kaki dan betis, nyeri pinggang, pusing, nyeri perut bagian bawah, pegal-pegal dan meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan, membantu tidur lebih nyenyak, dan melatih pernapasan. Saat ibu hamil berlatih yoga, tubuh mereka melepaskan relaksan alami yang membantu ibu melenturkan otot tubuh, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur (Muzayyana., 2023). Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dapat meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan hubungan interpersonal, meningkatkan fungsi sistem saraf, membantu mempersiapkan persalinan, kesiapan menghadapi nyeri persalinan, dan lamanya persalinan, serta mempersiapkan kondisi ibu pada masa nifas (Winarni & Nuryanti, 2020).

Yoga merupakan kombinasi gerakan tubuh, peregangan otot, pernapasan dan meditasi. Yoga dirancang untuk meregangkan otot dan menjaga tulang belakang serta persendian tetap fleksibel. Yoga dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak melalui pernapasan dalam sehingga kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah dapat berkurang. Latihan yoga selama kehamilan dapat memberikan manfaat pada ibu antara lain membantu melatih pernapasan, menjadi lebih



rileks, mudah beradaptasi terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan, selain itu yoga dapat membuat jiwa ibu menjadi tenang. Yoga merupakan cara sederhana dan mudah dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan (Islami & Ariyanti, 2019).

## **Kesimpulan**

Hampir semua ibu hamil mengalami rasa tidak nyaman saat hamil, namun setelah melakukan senam prenatal yoga selama 2 minggu atau 4 kali dalam 20 menit, rasa tidak nyaman pada ibu hamil sudah berkurang. Latihan yoga prenatal dirancang khusus untuk ibu hamil guna menjaga kebugaran. Yoga prenatal terutama berfokus pada teknik pernafasan khususnya merilekskan tubuh untuk meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga kecemasan berkurang, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah. Prenatal yoga adalah kombinasi senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang meliputi gerakan pernafasan (pranayama), postur tubuh (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu memperlancar kehamilan dan persalinan.

## **Ucapan Terima Kasih**

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Kepala Dusun Langring, Jambesari serta kader dan Bidan Desa atas izin serta menggerakkan ibu hamil untuk mengikuti kegiatan edukasi dan prenatal yoga. Tak lupa tim juga mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKES Banyuwangi, yang telah memberikan support dan bantuan dana dalam melakukan pengabdian masyarakat ini.

## **Daftar Pustaka**

- Ainin, N. , R. T. , & M. A. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadni, Kunden Bulu, Sukohardjo. *Jurnal Involusi Kebidanan*.
- Harvard Health. (2018). *Yoga for anxiety and depression*. Harvard Health.
- Islami, & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49–56.
- Marc, I. , T. N. , E. E. , H. E. D. , B. C. , D. S. , & N. M. M. (2011). Mind-body interventions during pregnancy for preventing or treating women’s anxiety. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.



- Muzayyana., Alhidayah. , M. L. A. (2023). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Trimester III di Puskesmas Ollot Bolangitang Barat Kabupaten Bolang Mongondow Utara. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 6(1), 32–39.
- Pratigny, Tia. , R. S. S. (2014). *Yoga Ibu Hamil, plus : postnatal yoga* (Cetakan 1). Pustaka Bunda.
- Rafika. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86–92.
- Susilawati, N. K. A. S. , & N. C. (2017). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Ibu Selama Hamil. *Seminar Nasional Kebidanan*.
- Wagiyo& Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal & bayi baru lahir fisiologis dan patologis*. CV. Andi.
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>
- Winarni, L. M., & Nuryanti. (2020). Implementasi Senam Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Saat Hamil di Tangerang. *Caradde : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 312–318.
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Yoo, S. & S. (2015). Changes In The Spinal Curvature, Degree of pain, Balance Ability, And Gait Ability According To Pregnancy Period In Pregnant And Nonpregnant Women. *J. Phys. Ther. Sci*, 27(1).