

## Peningkatan kesehatan ibu hamil melalui prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan dan keluhan fisik

Hutari Puji Astuti<sup>1\*</sup>, Tresia Umarianti<sup>2</sup>, Erinda Nur Pratiwi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia,

<sup>3</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia

\*e-mail: [hutaripujiastuti95@gmail.com](mailto:hutaripujiastuti95@gmail.com)

Accepted: 09 Februari 2021

Revision: 02 Maret 2021

Published: 30 April 2021

### Abstrak

Ibu hamil selama kehamilannya akan mengalami beberapa perubahan fisik dan juga perubahan secara psikologis. Hal ini dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan yang terjadi paling sering pada kehamilan trimester II dan III. Perubahan ini sudah banyak dilakukan berbagai upaya untuk mengatasi masalah kehamilan salah satunya yaitu dengan teknik prenatal yoga. Tujuan Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual sampai proses persalinannya nanti. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan satu minggu sekali selama satu bulan. Peserta prenatal yoga berjumlah 10 orang ibu hamil pada usia kehamilan di Trimester II. Kegiatan Prenatal yoga dilakukan tiap hari minggu mulai jam 08.00 sampai jam. 09.00. Kegiatan ini diawali dengan penyuluhan seputar pengetahuan tentang prenatal yoga, kemudian dilanjutkan pelaksanaan prenatal Yoga. Evaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Prenatal Yoga ini adalah ibu hamil merasa tenang, nyaman dan keluhan fisik yang dirasakan mulai berkurang.

**Kata kunci :** ibu hamil, prenatal yoga, keluhan fisik

### Abstract

*Pregnant women during their pregnancy will experience some physical changes as well as psychological changes. This can cause discomfort that occurs most often in the second and third trimesters of pregnancy. This changes have been many attempts to overcome pregnancy problems, one of which is the prenatal yoga technique. The purpose of this community service activity is to improve the health of pregnant women physically, mentally and spiritually until later in labor. This community service activity is carried out once a week for one month. Prenatal yoga participants were 10 pregnant women at the gestational age in Trimester II. Prenatal yoga activities are carried out every Sunday from 08.00 until hours. 09.00. This activity began with counseling about knowledge about prenatal yoga, then continued with the implementation of prenatal yoga. The evaluation of this community service activity about Prenatal Yoga is that pregnant women feel calm, comfortable and their physical complaints begin to decrease.*

**Keywords :** mother pregnant, prenatal yoga, physical complaints

## 1. PENDAHULUAN

Wanita hamil selama kehamilannya sering mengalami banyak perubahan. Perubahan tersebut meliputi perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Kejadian ini terus dialami oleh ibu hamil selama kurang lebih 9 bulan 10 hari di masa kehamilannya. (Wulandari, dkk, 2018). Seorang ibu selama proses kehamilannya akan mengalami berbagai perubahan, baik perubahan fisiologis maupun psikologis. Adanya perubahan tersebut disebabkan karena adanya peningkatan hormon yaitu hormon estrogen dan progesterone, sehingga mengakibatkan aspek-aspek psikologis dan timbullah berbagai masalah pada ibu hamil yaitu kecemasan (Suristyawati, dkk, 2019).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi perasaan cemas ibu hamil pada trimester III bisa dilakukan dengan berbagai teknik nonfarmakologi. Ada berbagai metode non farmakologi untuk mengontrol rasa ketidaknyamanan. Metode nonfarmakologi ini bisa diberikan pada kelas ibu hamil, yang meliputi: senam hamil, *hipnoterapy*, *acupressure*, prenatal yoga, prenatal *massage*, asuhan terapeutik, aroma terapi, terapi air, totok wajah. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Miftah Hariyanto tentang pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik bidan mandiri kabupaten Boyolali mendapatkan hasil bahwa senam yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan penurunan kecemasan sebanyak 6,86% (Mulyati dan Zafariyana, 2018).

Di dalam ilmu kesehatan ada intervensi untuk mengatasi beberapa keluhan fisik pada ibu hamil. Salah satunya adalah dengan melakukan latihan fisik. Dengan latihan fisik ini juga akan mengurangi komplikasi dalam persalinan dan menurunkan tingkat nyeri dalam persalinan. Intervensi lain bisa dilakukan dengan terapi pemijatan dan terapi energi. Contoh dari terapi tersebut misalnya dengan pijat atau *massage* dan penekanan atau *acupressure* (Jatnika, dkk, 2016).

Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Masalah kecemasan senantiasa muncul pada ibu primigravida maka dari itu masalah kecemasan tersebut harus segera diatasi, salah satunya dapat dilakukan dengan cara berolahraga. Olahraga pada ibu hamil bertujuan sebagai pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi dan merangsang nafsu makan. Jenis olahraga yang dianjurkan adalah berjalan, bersepeda, berenang (Kamariyah, et al, 2014). Kondisi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil bila tidak segera ditangani akan berlanjut mengalami stress. Untuk mengatasi hal tersebut ibu hamil dapat dilakukan relaksasi, bersantai dengan keluarga, mendengarkan musik yang disukai, ngobrol Bersama keluarga, berolahraga, dan meditasi. (Jatnika, dkk, 2016).

Selain perubahan secara psikologi, ibu hamil juga mengalami perubahan metabolisme tubuh pada ibu hamil dan mengakibatkan naiknya konsumsi oksigen pada tubuh, aliran darah jantung, volume dan curah jantung. Dengan melakukan olahraga dapat membantu ibu hamil dalam mengatasi perubahan akibat metabolisme tubuh tersebut. Olahraga juga membantu perubahan peran jantung selama kehamilan yang berguna untuk melancarkan fungsi jantung, sehingga ibu hamil akan merasa lebih sehat dan tidak merasakan sesak nafas. Menurut Prasetyono, (2010) bahwa manfaat lain dari melakukan olahraga selama hamil akan mengurangi keluhan fisik

dan keluhan nyeri punggung akibat kehamilan dengan cara membantu mempertahankan postur tubuh ibu hamil yang lebih baik lagi. Beberapa contoh olahraga yang dapat digunakan untuk mencegah keluhan-keluhan yang terjadi selama hamil yaitu olahraga jalan santai di pagi hari, naik sepeda di tempat, senam aerobic, renang, menari, dan prenatal yoga. Dengan melakukan olahraga tersebut diharapkan agar ibu dan janin dalam kandungan kondisinya selalu sehat dan saat persalinan berlangsung secara normal. Senam yang dilakukan selama hamil memiliki beberapa metode atau model yaitu yoga kehamilan, senam pilates, senam kegel dan hypnotherapy (Rafika, 2018).

Berbagai aktivitas tersebut banyak dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi masalah kehamilan salah satunya yaitu dengan teknik Yoga Prenatal. Yoga adalah salah satu aktivitas fisik yang memfokuskan pada penguasaan postur dan pernafasan. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) adalah salah satu olahraga yang memodifikasi dari gerakan yoga secara umum yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan melakukan prenatal yoga adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil baik secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Yoga Prenatal dapat dilakukan di rumah atau di tempat bidan. Teknik Prenatal Yoga dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah selama kehamilan seperti meningkatkan stamina tubuh saat hamil, melancarkan sirkulasi darah dan O<sub>2</sub> ke janin, mengatasi sakit punggung dan pinggang, sembelit dan melatih otot dasar panggul agar lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran (Pratiwi, dkk, 2018).

Sesuai studi pendahuluan yang di dapatkan di PMB Wulan Mardikaningtyas Singopuran Kartasura Sukoharjo. terdapat kelas Ibu Hamil yang terdiri dari 10 anggota ibu hamil. Di dalam kelas ibu hamil tersebut belum pernah dilakukan kegiatan Prenatal Yoga. Tetapi untuk kegiatan kebugaran ibu hamil dengan melakukan senam hamil. Sehingga ibu-ibu anggota kelas ibu hamil tersebut belum ada yang pernah melakukan kegiatan prenatal yoga. Selain itu ada beberapa ibu hamil yang masih mengeluh sakit pada pinggang dan kram pada kaki. Berdasarkan fenomena di atas kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil khususnya Trimester II dengan melakukan Prenatal Yoga yang dilakukan sekali dalam seminggu di PMB Wulan Mardikaningtyas Singopuran Kartasura Sukoharjo.

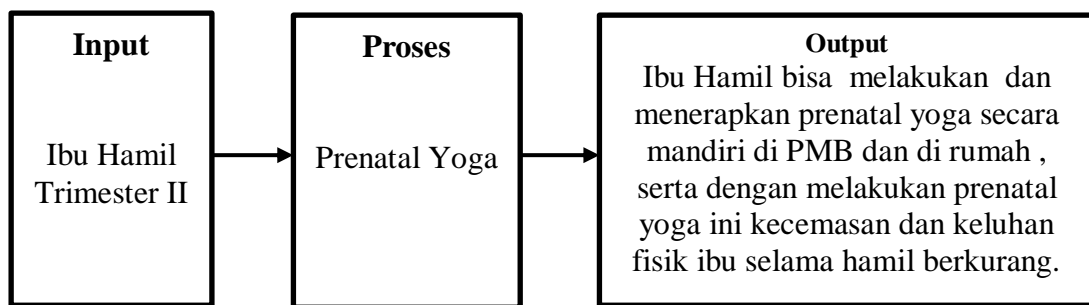
## **2. METODE**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berupa pemberian penyuluhan dan pelatihan pada ibu hamil khususnya kehamilan Trimester II yang sering mengalami kecemasan dan keluhan fisiknya. Kegiatan pelatihan dilakukan di PMB Wulan Mardikaningtyas Singopuran Kartasura Sukoharjo. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik pelaksanaan prenatal yoga. Peserta dari kegiatan ini ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di PMB Wulan Mardikaningtyas Singopuran Kartasura Sukoharjo sebanyak 10 orang ibu hamil Trimester II dengan kehamilan normal tanpa ada riwayat penyakit tertentu. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan mulai tanggal 5 s.d 26 Juli 2020 dan monitoring dilakukan pada bulan Agustus 2020.

Prosedur Kegiatan Pengabdian ini pertama kali para peserta mengisi identitas diri dan kuesioner. Kuesioner tersebut untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan keluhan fisik ibu hamil. Tahapan kegiatan penyuluhan dan pelatihan pengabdian kepada masyarakat yaitu sebagai berikut:

- a. Metode ceramah dilakukan melalui penyuluhan tentang penjelasan materi Prenatal yoga
- b. Metode diskusi dengan sesi tanya jawab setelah diberikan penyuluhan
- c. Metode Demonstrasi tentang gerakan prenatal yoga.

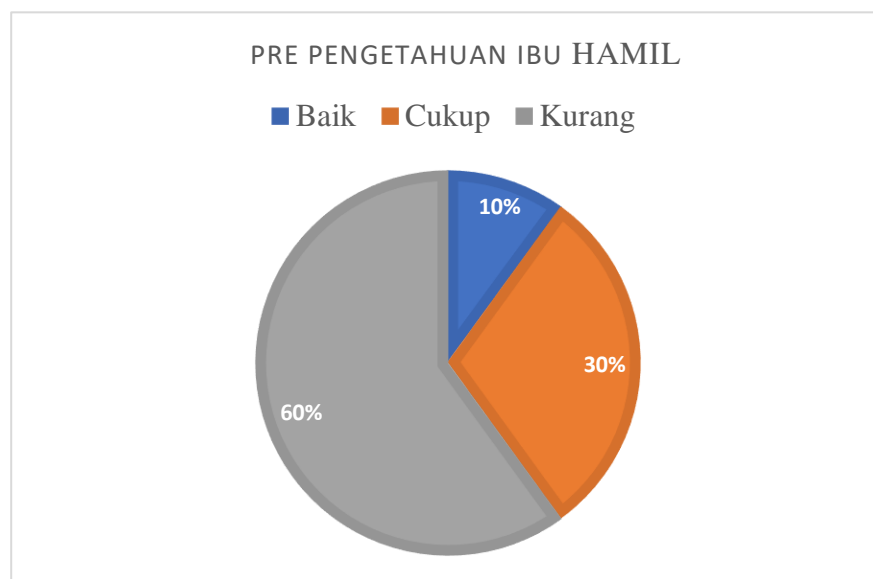
Tahapan kegiatan tersebut dapat dibuat bagan sebagai berikut:



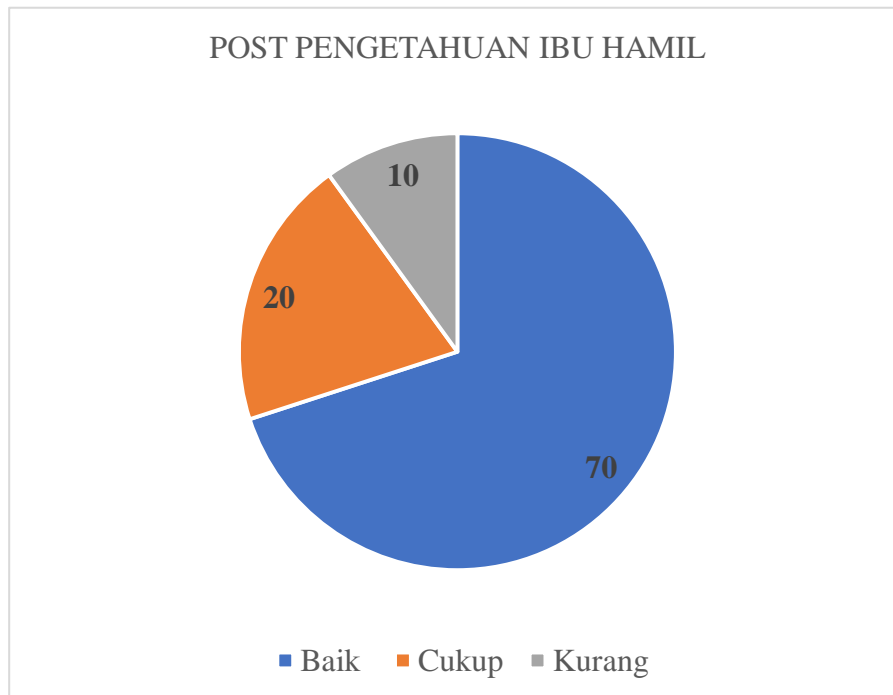
**Gambar 1.** Proses teknik pemberian prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan keluhan fisik ibu hamil

### 3. HASIL

#### 3.1. Pengetahuan ibu hamil



**Gambar 2.** Pre pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga



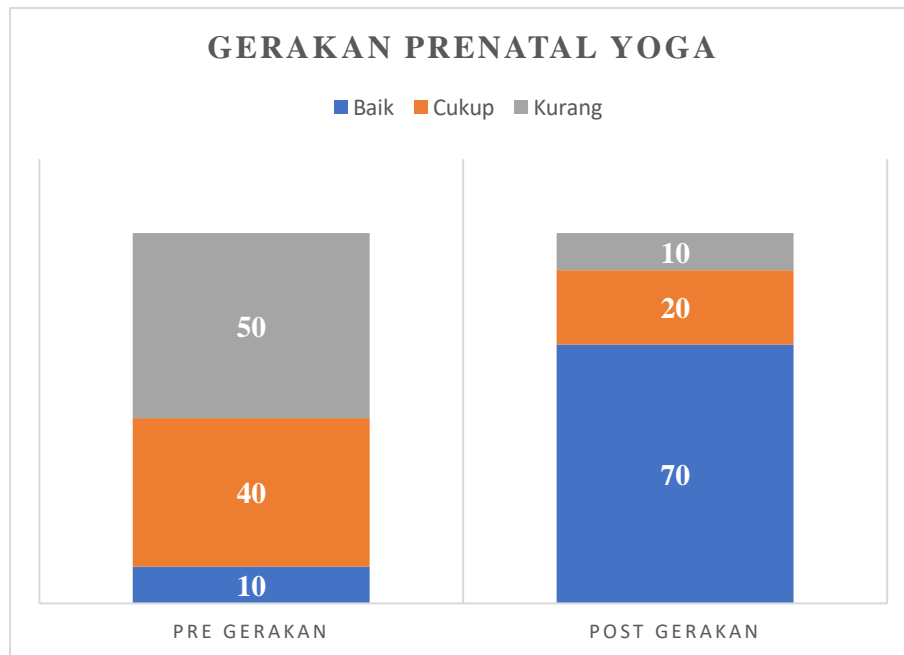
**Gambar 3.** Post pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan didapatkan data bahwa ada peningkatan dari tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal Yoga. Nilai pre didapatkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga yang baik hanya 10%, cukup 30% dan kurang 60% (Gambar 2). Sedangkan nilai post pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga didapatkan jumlah pengetahuan baik meningkat menjadi 70% (Gambar 3). Pengetahuan secara teori adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya. Pengetahuan yang didapatkan tersebut berasal dari penginderaan yang akan dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi (Maharani, 2020).

Menurut Mubarak (2007) dalam Noriani,dkk (2017), ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan antara lain pendidikan dan pekerjaan. Semakin tinggi pendidikan yang dipunyai akan semakin mudah dalam menerima informasi, orang yang memiliki pekerjaan akan banyak pengalaman yang dimiliki sehingga banyak relasi serta pengetahuan sangat luas.

### 3.2 Gerakan Prenatal Yoga

Berikut ini hasil kegiatan Prenatal Yoga yang dilakukan pada 10 ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan serta demonstrasi gerakan prenatal Yoga.



**Gambar 4.** Pre post gerakan prenatal yoga

Dapat diketahui bahwa Gambar 3 didapatkan hasil terdapat peningkatan keterampilan dalam melaksanakan gerakan prenatal yoga. Sebelum diberikan demonstrasi prenatal yoga masih banyak ibu hamil yang belum bisa, atau gerakannya kurang sebanyak 10%, sedangkan setelah diberikan demonstrasi prenatal yoga meningkat jumlahnya menjadi 70%.

Prenatal yoga ini terdiri dari tiga gerakan, yaitu relaksasi, pengaturan postur tubuh, dan pengolahan pernafasan. Dalam pelaksanaan prenatal yoga di PMB Wulan Mardikaningtyas, ada instruktur. Dalam pelaksanaan demonstrasi prenatal yoga, instruktur memberikan aba-aba gerakan dengan suara lembut dan kata-kata yang mudah dimengerti kemudian diiringi oleh musik yang lembut. Dalam gerakan ini ada pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Pada gerakan pendinginan, ibu hamil melakukan gerakan dengan cara berbaring miring kiri dan memejamkan mata, kemudian mengatur nafas dalam yang dipandu oleh instruktur (Aryani,dkk, 2018)



**Gambar 5.** Demonstrasi gerakan yoga



**Gambar 6.** Penyuluhan tentang prenatal yoga

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil pengabdian didapatkan bahwa ada peningkatan dari tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal Yoga. Nilai pre didapatkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga kategori baik hanya 10%, cukup 30% dan kurang 60%. Sedangkan nilai post pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga didapatkan jumlah pengetahuan pada kategori baik meningkat menjadi 70%. Pada ibu hamil penting untuk mendapatkan pengetahuan tentang prenatal yoga dan bisa mencari informasi tentang prenatal yoga dapat melalui media cetak dan elektronik supaya dapat latihan pernafasan dan melakukan relaksasi selama kehamilan, sehingga ibu merasa nyaman (Maharani, 2020).

Peningkatan keterampilan dalam melaksanakan gerakan prenatal yoga. Sebelum diberikan Demonstrasi prenatal yoga masih banyak ibu hamil yang belum bisa, atau gerakannya kurang atau belum bisa sebanyak 10%, Sedangkan setelah diberikan demonstrasi prenatal yoga meningkat jumlahnya yaitu 70%. Dengan menggunakan metode demonstrasi proses penyuluhan menjadi lebih jelas karena peserta bisa melihat secara langsung, penyuluhan menjadi lebih menarik, dan peserta bisa mengaplikasikan antara teori dan praktek. Tetapi metode demonstrasi juga ada kelemahannya yaitu perlu keterampilan seorang instruktur secara khusus, fasilitas dan peralatan lain yang mendukung, dan kesiapan yang matang untuk melakukan demonstrasi (Rachmawati, 2016).

Prenatal yoga adalah salah satu olahraga bagi ibu hamil karena prenatal yoga adalah olahraga gabungan antara gerakan fisik dengan latihan nafas serta meditasi yang sangat baik untuk ibu hamil dan ibu bersalin. Beberapa penelitian mengatakan bahwa ibu hamil yang secara rutin melakukan prenatal yoga, mempunyai risiko yang lebih rendah untuk mengalami komplikasi dalam persalinan. Dengan melakukan prenatal yoga secara rutin ibu hamil mempunyai tekanan darah lebih rendah dan perkembangan janin yang lebih sehat (Sutarman, 2020).

Ibu hamil selama kehamilannya akan mengalami beberapa perubahan fisik dan juga perubahan secara psikologis. Hal ini dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan yang terjadi paling sering pada kehamilan trimester II dan III. Ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu hamil tersebut misalnya *dyspnea* atau sesak nafas, *insomnia* atau

gangguan susah tidur *gingivitis* atau radang pada gigi dan *epulis* atau benjolan pada gusi, sering kencing, rasa ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi atau sembelit, varises, cepat lelah, *kontraksi Braxton hicks* atau his palsu, kram pada kaki atau tangan, bengkak pada pergelangan kaki dan perubahan emosional dan adanya peningkatan rasa cemas. (Rafika, 2018).

Pada ibu hamil dengan gangguan psikologis berupa rasa cemas yang berlebih dan depresi akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi pada saat hamil sampai persalinan. Komplikasi ini bisa terjadi baik pada ibu maupun bayinya. Ibu primigravida akan mempunyai masalah kecemasan yang senantiasa muncul, maka dari itu masalah kecemasan tersebut harus segera diatasi secepatnya supaya tidak berlanjut pada komplikasi. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini banyak peserta ibu hamil yang primigravida kurang lebih 80%. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan olahraga. Dengan melakukan olahraga, ibu hamil dapat mengalihkan perhatiannya, mengurangi rasa cemas dan tekanan, membuat rileks pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengatasi sembelit atau konstipasi dan meningkatkan nafsu makan. Banyak sekali jenis olahraga yang bisa dilakukan oleh ibu hamil, contoh olahraga tersebut adalah berjalan santai, bersepeda di tempat atau sepeda statis dan renang (Wulandari,dkk, 2018).

Di negara Indonesia pada saat ini sudah ada olahraga khusus untuk ibu hamil, yaitu senam khusus ibu hamil atau disebut prenatal yoga. Prenatal yoga adalah gabungan dari senam yoga pada umumnya yang gerakannya disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Yoga adalah suatu gabungan dari gerakan tubuh, pemusatan pikiran dan mental yang dapat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan merilekskan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan pada prenatal yoga dibuat dengan gerakan yang lebih lambat dari gerakan yoga secara umum dan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dengan perut yang sudah terlihat membesar pada kehamilan trimester II dan III (Wulandari,dkk, 2018).

Dengan rutin melakukan prenatal yoga, diharapkan ibu hamil dapat mempersiapkan dirinya secara fisik, mental dan spiritual sampai proses persalinannya nanti. Karena dalam Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan olahraga yang berasal dari modifikasi dari gerakan yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Sehingga diharapkan dengan melakukan prenatal yoga ini ibu hamil dapat menyiapkan persalinannya secara matang, dan ibu hamil akan lebih percaya diri dan yakin bahwa persalinan yang dijalaninya nanti berjalan dengan lancar dan nyaman (Pratigny & Tia, 2014). Pelaksanaan prenatal yoga tetap harus memperhatikan ketentuannya. Yang harus diperhatikan adalah kontra indikasi dari prenatal yoga, atau suatu kondisi yang tidak boleh melakukan. Kontra indikasi yoga tersebut adalah berdasarkan pada kondisi dari kesehatan ibu hamil tersebut. Seorang ibu hamil bila selama kehamilannya tidak mengalami atau menderita riwayat penyakit tertentu maka prenatal yoga dapat dilaksanakan (Islami dan Ariyanti, 2019).

Menurut penelitian Rafika (2018) sesuai dengan teori Sindhu , P, (2014), dengan melaksanakan prenatal yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu upaya yang sangat bermanfaat sebagai sarana *self help*. Dengan adanya *self help* ini akan mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil selama masa kehamilannya, membantu proses persalinan, dan juga mempersiapkan mental ibu pada periode awal setelah melahirkan atau masa nifas dan waktu membesarkan anak



di kemudian hari. Seorang Ibu hamil yang melakukan olahraga secara rutin, akan lebih sedikit mempunyai keluhan ketidaknyamanan selama kehamilannya dan penyembuhan atau pemulihan keadaan akan lebih cepat daripada ibu hamil yang tidak atau jarang melakukan olahraga selama kehamilan. Dengan melakukan prenatal yoga selama hamil secara rutin setiap minggu 1-2 kali memberikan dampak terhadap peningkatan kesehatan ibu selama hamil, mengurangi rasa cemas serta berkurangnya keluhan fisik yang dialami ibu selama kehamilannya sampai dengan menjelang persalinannya.

Hasil penelitian dari Apriliani mengemukakan bahwa cara berpikir positif yang dibangun oleh ibu hamil terkait persalinan adalah salah satu bentuk manfaat yang didapatkan dari senam yoga pada tahap relaksasi yang dalam. Relaksasi ini diharapkan menghindarkan ibu hamil dari seperti tegang maupun rasa cemas dan rasa takut terkait persalinan dapat dihilangkan dan memunculkan perasaan optimis serta berani untuk melalui proses alamiah yang akan dilewati oleh perempuan. Penelitian sebelumnya yaitu Battledi Amerika Serikat, Bershadsky di California Selatan, dan Kinser di Virginia menemukan bahwa intervensi prenatal yoga pada wanita hamil efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil (Ashari, dkk, 2019).

Terjadinya Stres pada kehamilan merupakan suatu keadaan yang dialami oleh ibu hamil yang baru pertama kali hamil (primigravida) hal ini disebabkan adanya prasangka tidak baik yang akan menimpa dirinya. Pada ibu hamil trimester I stres yang dialami masih termasuk normal terjadi, dan akan bertambah pada kehamilan trimester II dan III (Jatnika, dkk, 2016). Stres psikososial yang terjadi pada ibu hamil menyebabkan terjadinya stres psikobiologik. Rangsangan psikososial adalah gangguan yang terjadi pada fungsi organ tubuh dan jika berlanjut akan menyebabkan kelainan pada organ tersebut. Sehingga stres pada ibu hamil dapat mengakibatkan dampak buruk pada janinnya (Iskandar dan Sofia, 2019). Dalam proses persalinan, ibu hamil perlu relaksasi supaya dalam persalinannya nanti berlangsung secara alami dan berlangsung secara lancar. Dengan melakukan prenatal yoga yang merupakan salah satu olahraga selama hamil akan membuat proses persalinan lebih lancar. Banyak manfaat dengan melakukan prenatal yoga yaitu memberikan kesiapan fisik dan psikologi pada ibu hamil, mengurangi tingkat kecemasan selama persalinan, mengurangi nyeri persalinan, mempercepat pada kala I persalinan, mempercepat kala II, dan persalinan normal. Hasil penelitian Rafika menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III. Penelitian yang dilakukan oleh Susilawati dkk juga membuktikan prenatal yoga ada berpengaruh terhadap kelancaran proses persalinan. (Ismiyati, 2020).

Dengan diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan setiap ibu hamil bisa mengerti dan memahami tentang prenatal yoga, baik tujuan, manfaat serta kontraindikasi pada pelaksanaan prenatal yoga. Sehingga ibu hamil dapat merasa nyaman selama masa kehamilannya dan siap menghadapi persalinannya nanti tanpa adanya komplikasi (Nurbaiti, 2019). Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai target untuk meningkatkan pemahaman serta ketrampilan ibu hamil tentang prenatal yoga serta manfaat yang ditimbulkan dari pelaksanaan prenatal yoga. Hal ini sesuai dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Balas Klumprik Kecamatan Wiyung Surabaya (Anggasari dan Mardiyanti, 2017). Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini rata-rata keluhan dan kecemasan ibu hamil pada pengukuran awal sebelum dilakukan kegiatan dan

setelah dilakukan kegiatan prenatal yoga mengalami penurunan dari tingkat kecemasan dan keluhan fisiknya. Hal ini sesuai dengan pengabdian yang dilakukan di Kelurahan Dasan Cermen Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Kecamatan Sandubaya yaitu 12,76 dengan standar deviasi 2,208 sebelum kegiatan dan 12,17 dengan standar deviasi 2,910 setelah dilakukan prenatal yoga. Nilai mean antara pretest dan posttest adalah 0,59 dan standar deviasi 1,103, uji statistik  $p = 0,005$  maka dapat disimpulkan ada beda yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga (Hamidiyanti dan Pratiwi, 2020).

## 5. KESIMPULAN

Banyak kegiatan olahraga yang baik untuk ibu hamil, salah satunya adalah dengan melakukan prenatal yoga. Dengan melakukan prenatal yoga ini ibu hamil dapat merasa nyaman, rileks dan mengurangi rasa cemas ketika mengalami beberapa keluhan fisik yang ibu hamil rasakan. Dengan prenatal yoga ini juga dapat mengurangi keluhan fisik salah satu contohnya nyeri punggung, kram kaki ataupun pusing selama kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di PMB Wulan Mardikaningtyas Singopuran Kartasura Sukoharjo ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. .

## 6. SARAN

Ibu hamil disarankan untuk melakukan kegiatan olahraga yang baik untuk ibu hamil yaitu salah satunya dengan melakukan prenatal yoga, karena dengan prenatal yoga dapat mengurangi keluhan fisik salah satu contohnya nyeri punggung, kram kaki ataupun pusing selama kehamilan. Bagi tenaga kesehatan diharapkan melakukan penyegaran kembali peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal Yoga pada Trimester I akhir, II dan III serta bidan diharapkan dapat mengetahui dan mengerti tentang asuhan pada ibu hamil yang tepat sehingga dapat memberikan pelayanan seoptimal mungkin pada setiap ibu hamil agar keadaan ibu dan janin tetap baik.

## 7. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta dan semua pihak yang sudah mendukung dan membantu dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, serta pihak PMB Wulan Mardikaningtyas Singopuran Kartasura Sukoharjo yang telah memberikan izin dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian ini, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Anggasari dan Mardiyanti. (2017). Sehat Dan Bugar Saat Hamil Dengan Prenatal Yoga Di Rw II Kelurahan Balas Klumprik Kecamatan Wiyung. *E-Journal UNUSA, Volume 1 No. 2 December 2017*.
- Aryani,dkk. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, Volume 3, No 2, September 2018, 57–106*.
- Ashari, dkk. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MKMI, Vol.15*.

- Hamidiyanti dan Pratiwi. (2020). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kelurahan Dasan Cermen Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Kecamatan Sandubaya. *Jurnal Pengmas Kesehatan Sasambo, Volume 1 No 2 Mei Tahun 2020*. <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/PKS/article/view/474#fulltext>
- Iskandar dan Sofia. (2019). Hubungan Stresor Psikososial Pada Kehamilan Dengan Komplikasi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Lapang Aceh Utara. *Jurnal Averrous, Vol.5 No.1 Mei 2019*. <https://doi.org/10.29103/averrous.v5i1>
- Islami dan Ariyanti. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, Vol. 10*.
- Jatnika, dkk. (2016). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III. *JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN*.
- Maharani. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, Vol. 9, No.1 Maret 2020*. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.177>
- Mulyati dan Zafariyana. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester Iii Di Jamsin Mq Medika Kota Bandung Tahun 2018. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1), Vol.1 No.1*.
- Noriani,dkk. (2017). Tingkat Pengetahuan Dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas II Denpasar Selatan. *JURNAL KESEHATAN TERPADU, Vol 1 No. 2 Tahun 2017, 34–39*.
- Nurbaiti. (2019). Edukasi Kesehatan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), Vol 1, No. 3, November 2019*. <http://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/view/60/44>
- Prasetyono. (2010). *Buku Panduan Lengkap Bagi Wanita Yang Sulit Hamil, Tips Bisa Cepat Hamil*. Gara Ilmu.
- Pratigny, Tia. (2014). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. pustaka Bunda.
- Pratiwi, dkk. (2018). *9 Bulan Penuh Berkah 101 Resep Pasti Hamil Sehat dan Bahagia*. Scritto Books Publisher.
- Rachmawati. (2016). *Metode Demonstrasi: Pengertian hingga Kelemahan*. [https://www.portal-ilmu.com/2016/06/metode-demonstrasi-pengertian-hingga\\_29.html](https://www.portal-ilmu.com/2016/06/metode-demonstrasi-pengertian-hingga_29.html)
- Rafika. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan, 9(April), 86–92*.
- Sindhu , P. (2014). *Yoga untuk kehamilan edisi yang diperkaya sehat, Bahagia, dan penuh makna*. Qanit.
- Suristyawati,dkk. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *E-Journal Widya Kesehatan, Volume 1, Nomor ; 2 Oktober 2019*.
- Sutarman. (2020). *10 Manfaat Yoga untuk Ibu Hamil, Baik untuk Fisik Maupun Psikis! | merdeka.com*. <https://www.merdeka.com/jabar/10-manfaat-yoga-untuk-ibu-hamil-baik-untuk-fisik-maupun-psikis-klm.html>
- Wulandari, dkk. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II Dan III Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia. *Jurnal Keperawatan, Vol. 9*. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan>

Wulandari,dkk. (2018). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester Ii Dan Iii Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia.* 9.