

## Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil dengan Edukasi Kesehatan Di PMB Maria Selvi Bandar Lampung

\*Rizka Dita Hidayati<sup>1</sup>, Kadek Yuke Widyantari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Bidan, STIKes Panca Bhakti Lampung

<sup>2</sup>Program Studi S1 Kebidanan, STIKes Panca Bhakti Lampung

\*E-mail : [rizkaditah@gmail.com](mailto:rizkaditah@gmail.com)

### Abstract

*Pregnancy involves significant physical and psychological changes experienced by the mother. During pregnancy, these changes cause discomfort that the mother feels, such as back pain, genital pain, poor sleep quality, anxiety and so on. The care offered by midwives is exercise. Pregnant women are advised to do regular exercise. Prenatal Yoga is an effective type of exercise to reduce discomfort in pregnant women, both physically and psychologically. Health education aims to increase mothers' knowledge regarding the benefits of prenatal yoga in pregnancy. The method used is to provide direct health education to pregnant women in the first, second and third trimesters. Health education was carried out for 120 minutes at TPMB Maria Silvi and TPMB Bandar Lampung with a total of 20 participants. The media used are leaflets, banners and gymball. The result of the health education provided is an increase in pregnant women's knowledge about prenatal yoga, including the benefits and techniques for implementing it during pregnancy.*

**Keywords :** *Pregnancy, Prenatal Yoga, Midwifery Care*

### Abstrak

Kehamilan yang dialami ibu akan mengalami perubahan pada fisik dan psikologis. Pada masa kehamilan, perubahan ini memberikan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu seperti nyeri pada punggung, nyeri pada kemaluan, kualitas tidur yang buruk, cemas dan lain sebagainya. Asuhan yang ditawarkan oleh bidan adalah olahraga. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga teratur. Prenatal Yoga merupakan jenis olahraga yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil, baik pada fisik maupun psikologis. Edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait manfaat prenatal yoga pada kehamilan. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan edukasi kesehatan secara langsung kepada ibu hamil trimester satu, kedua dan ketiga. Edukasi kesehatan dilakukan selama 120 menit di TPMB Maria Silvi dan TPMB Bandar Lampung dengan jumlah peserta 20 orang. Media yang digunakan adalah leaflet, spanduk dan gymball. Hasil edukasi kesehatan yang diberikan adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga, meliputi manfaat dan teknik pelaksanaan pada kehamilan.

**Kata Kunci :** Kehamilan, Prenatal Yoga, Asuhan Kebidanan

## PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan, perubahan ini memberikan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu seperti nyeri pada punggung, nyeri pada kemaluan, kualitas tidur yang buruk, cemas dan lain sebagainya. Asuhan yang ditawarkan oleh bidan adalah olahraga. Seiring bertambahnya usia kehamilan, ketidaknyamanan pada kehamilan seperti nyeri punggung, gangguan tidur dan gangguan aktivitas sehari-hari dapat berulang (Holden et al., 2019). Dengan berbagai ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil, masih belum maksimal asuhan yang ditawarkan. Prenatal yoga pada kehamilan salah satu olahraga yang ditawarkan untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Intervensi non farmakologi seperti latihan

pernafasan, teknik relaksasi dapat mengatasi masalah umum yang dihadapi selama masa kehamilan bahkan persalinan (Boopalan et al., 2023 ; Dewi, 2023).

Intervensi seperti hipnoterapi dan yoga terbukti bermanfaat dalam pengelolaan kecemasan selama kehamilan. Yoga merupakan teknik yang banyak digunakan untuk intervensi, karena efek yang dapat dirasakan selama kehamilan dan persalinan. Prenatal yoga direkomendasikan untuk mengurangi nyeri dan stress, bahkan mempersiapkan psikologis ibu untuk melahirkan (Olza et al., 2020). Penelitian lain menganjurkan prenatal yoga untuk pelayanan antenatal dan pelayanan persalinan. Prenatal yoga dan meditasi efektif untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kepercayaan diri untuk memotivasi persalinan pervaginam selama persalinan (Junyue, 2024).

Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antar natal yang terdiri dari gerakan pernafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015). Menurut (Rafika, 2018) prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan.

Prenatal Gentle Yoga berfokus pada ritme pernapasan serta kenyamanan dan keamanan sehingga dapat membantu ibu hamil dalam berbagai cara. Ibu hamil dapat memperoleh manfaat besar dari prenatal gentle yoga, sejenis latihan untuk rahim, pikiran, dan sikap ibu, yang terutama bermanfaat pada trimester ketiga untuk menenangkan pikiran dan menekuk persendian. Kehamilan dan persalinan dapat difasilitasi secara alami dan sehat dengan dukungan senam hamil prenatalgentle yoga yang Kehamilan latihan yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat badan lahir dan menurunkan risiko prematur dan kesulitan saat melahirkan (Yuniza & Ginanjar, 2021).

Ulasan internasional menunjukkan manfaat prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung, stress, kualitas hidup, kecemasan dan nyeri persalinan. Di Amerika diperkirakan 13% wanita hamil melakukan praktik prenatal yoga. Prenatal yoga juga efektif untuk mengintervensi nyeri punggung dan memperbaiki postur berjalan (Whitehead & Gould Fogerite, 2017). Sehingga

peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan Prenatal Yoga diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

## **METODELOGI**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 10 Juli 2024 dengan dibantu dengan beberapa orang mahasiswa Program Studi D III Kebidanan STIKes Panca Bhakti Lampung. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil trimester satu, kedua dan ketiga di PMB Maria Selvi Bandar Lampung yang berjumlah 9 orang. Metode yang dilakukan adalah ceramah, Tanya jawab, diskusi dan demonstrasi dengan menggunakan media leaflet, spanduk, dan gymball. Tahapan Pelaksanaan :

1. Melakukan pretest (Menggali pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang prenatal yoga)
2. Memberikan edukasi kesehatan tentang prenatal yoga yaitu manfaat prenatal yoga, dan teknik pelaksanaannya
3. Melakukan demonstrasi latihan prenatal yoga, yang kemudian diikuti secara langsung oleh peserta dengan durasi 30 menit.
4. Melakukan evaluasi edukasi

Luaran dari kegiatan ini, selain publikasi pada jurnal ilmiah dan diharapkan ibu hamil dapat mengetahui dan memahami terkait manfaat prenatal yoga. Agar setelah mengikuti edukasi kesehatan tentang prenatal yoga ini ibu hamil dapat mempersiapkan diri pada keadaan fisik maupun psikologisnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan edukasi kesehatan tentang yoga prenatal yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini memberikan hasil yang positif dan signifikan. Dari sembilan peserta yang mengikuti program, terdapat peningkatan pengetahuan yang mencolok antara sebelum dan sesudah edukasi. Pada saat pre-test, mayoritas peserta (7 orang) memiliki nilai di bawah 70, menunjukkan pemahaman yang masih terbatas mengenai yoga prenatal. Setelah mengikuti sesi edukasi dan praktik, seluruh peserta berhasil mencapai nilai  $\geq 70$  pada post-test, mencerminkan peningkatan pengetahuan yang substansial.

Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi edukasi. Mereka tidak hanya mendapatkan pengetahuan dari narasumber tetapi juga aktif berdiskusi dan berbagi pengalaman dengan sesama peserta. Kegiatan ini memberikan dampak tambahan berupa

penguatan dukungan sosial di antara ibu hamil yang turut mendukung kesejahteraan psikologis mereka.



Gambar 1. Pemberian Edukasi Kesehatan



Gambar 2. Praktik Prenatal Yoga



Gambar 3. Monitoring dan Evaluasi

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa informasi dan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga dan teknik pelaksanaan prenatal yoga meningkat. Selain memperoleh informasi dari narasumber, ibu-ibu juga berinteraksi dan berbagi pengalaman tentang kehamilan mereka, baik yang sedang berlangsung maupun yang sebelumnya. Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tanda-tanda bahaya ini diukur melalui pretest dan posttest.

Tabel 1. Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest*

Kegiatan	Nilai	Jumlah Responden
Pretest	<70	7 orang
	≥70	2 orang
Posttest	<70	-
	≥70	9 orang

## PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menekankan manfaat signifikan dari edukasi kesehatan tentang yoga prenatal bagi ibu hamil. Melalui intervensi yang terstruktur, penelitian ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai manfaat dan teknik pelaksanaan yoga prenatal. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti peran yoga prenatal dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan (Boopalan et al., 2023; Olza et al., 2020).

### **Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran**

Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan pada jumlah peserta yang memperoleh skor  $\geq 70$  dalam evaluasi pasca-tes, yang menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat yoga prenatal. Peningkatan ini menegaskan efektivitas sesi edukasi langsung yang didukung dengan demonstrasi praktis. Penggunaan berbagai media, seperti leaflet, spanduk, dan gym ball, berkontribusi pada peningkatan pemahaman peserta dengan memenuhi berbagai gaya belajar.

### **Manfaat Yoga Prenatal**

Yoga prenatal telah terbukti mampu mengatasi ketidaknyamanan umum selama kehamilan, seperti nyeri punggung, kecemasan, dan gangguan tidur. Temuan penelitian ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa yoga meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis selama kehamilan. Secara khusus, yoga prenatal meningkatkan postur tubuh ibu, memperkuat otot dasar panggul, dan mendorong relaksasi melalui teknik pernapasan (Whitehead & Gould Fogerite, 2017; Yuniza & Ginanjar, 2021). Selain itu, intervensi ini juga memfasilitasi interaksi antar peserta, memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman dan membangun dukungan sosial yang penting selama kehamilan.

Sejalan dengan penelitian lain bahwa wanita primigravida yang melakukan prenatal yoga merasakan manfaat dalam mengurangi nyeri punggung dan mengurangi kecemasan menghadapi persalinan (Rahayu & Ariningtyas, 2023). Prenatal yoga dan meditasi merupakan metode efektif untuk mengurangi persepsi rasa sakit dan mengurangi kecemasan menghadapi persalinan. Metode prenatal yoga dan meditasi dapat memberikan rasa percaya diri pada perempuan untuk memotivasi melahirkan pervaginam (Junyue, 2024).

Meta analisis menyelidiki efek yoga terhadap nyeri, fungsi fisik dan kualitas hidup. Analisis yang didapatkan menunjukkan bahwa yoga secara signifikan meningkatkan penurunan rasa nyeri, dan perbaikan fungsi fisik (Junyue, 2024)

Keberhasilan inisiatif ini menunjukkan pentingnya memasukkan edukasi yoga prenatal ke dalam program perawatan antenatal. Program semacam itu harus memprioritaskan sesi reguler yang mencakup pendidikan teoritis dan praktik langsung untuk memaksimalkan manfaat. Lebih lanjut, kolaborasi dengan penyedia layanan kesehatan seperti bidan dan dokter kandungan dapat meningkatkan jangkauan dan dampak intervensi ini.

Meskipun hasil penelitian ini menjanjikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil, hanya melibatkan sembilan peserta, membatasi generalisasi temuan. Selain itu, penelitian ini berfokus pada satu lokasi, yang mungkin tidak mewakili keragaman pengalaman dan kebutuhan ibu hamil di berbagai wilayah.

Penelitian di masa depan dapat memperluas pekerjaan ini dengan melibatkan populasi yang lebih besar dan lebih beragam serta menggunakan desain longitudinal untuk menilai dampak jangka panjang edukasi yoga prenatal terhadap hasil ibu dan bayi. Selain itu, integrasi alat pengajaran canggih seperti aplikasi seluler atau platform daring dapat memperluas aksesibilitas dan keterlibatan peserta.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi kesehatan ini merupakan bentuk pengabdian masyarakat, di mana ibu hamil yang berpartisipasi mendapatkan banyak informasi mengenai manfaat dan teknik pelaksanaan prenatal yoga dalam kehamilan. Tujuan dari edukasi kesehatan ini adalah untuk mencegah nyeri punggung dan ketidaknyamanan pada trimester tiga. Sebagai hasil dari kegiatan ini, pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga meningkat sebesar 80%. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif dengan meningkatkan interaksi antara ibu hamil dan tenaga kesehatan yang terlibat, serta memperkuat dukungan sosial di antara para ibu hamil.

Penelitian ini menegaskan nilai yoga prenatal sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan. Dengan meningkatkan pengetahuan dan mempersiapkan ibu hamil untuk menghadapi persalinan, edukasi yoga prenatal dapat secara signifikan meningkatkan kualitas perawatan antenatal. Temuan ini mendorong integrasi yoga prenatal ke dalam praktik perawatan maternitas standar untuk mengoptimalkan hasil fisik dan psikologis bagi ibu hamil.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada PMB Maria Selvi Bandar Lampung atas izin dan dukungannya dalam memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## REFERENSI

- Boopalan, D., Vijayakumar, V., Ravi, P., shanmugam, P., Kunjumon, B., & Kuppusamy, M. (2023). Effectiveness of antenatal yoga in reducing intensity of labour pain: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology: X*, 19(July), 100214. <https://doi.org/10.1016/j.eurox.2023.100214>
- Dewi, 2023. (2023). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di PMB Nanik S Pare Kediri*. 2(7), 1–7. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances In Health and Medicine*, 8, 1–11. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Junyue, 2023. (2024). *The impact of Yoga on patients with knee osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. 19(5 May), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303641>
- Olza, I., Uvnas-Moberg, K., Ekström-Bergström, A., Leahy-Warren, P., Karlsdottir, S. I., Nieuwenhuijze, M., Villarme, S., Hadjigeorgiou, E., Kazmierczak, M., Spyridou, A., & Buckley, S. (2020). Birth as a neuro-psycho-social event: An integrative model of maternal experiences and their relation to neurohormonal events during childbirth. *PLoS ONE*, 15(7 July), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230992>
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Rahayu, B., & Ariningtyas, R. E. (2023). Reduction of anxiety and pain in primigravida mothers with modified Iyengar yoga: A clinical study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 14(1), 100584. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.100584>
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 80–86.
- Whitehead, A., & Gould Fogerite, S. (2017). Yoga Treatment for Chronic Non-Specific Low Back Pain (2017). *Explore*, 13(4), 281–284. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2017.04.018>
- Yuniza, Y., & Ginanjar, M. R. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 5(2), 38–43. <https://doi.org/10.32504/hspj.v5i2.451>