

Pelatihan Prenatal Yoga Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik, Mental dan Emosional Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Peranap Riau

Nurul Badriyah^{1*}, Serli Bahri², Siti Iestari³, Amalia Risca⁴

¹Universitas Riau Indonesia, Riau

²Stikes Assyifa Kisaran, Kisaran

³Universitas Nurul Hasanah, Kutacane

⁴Universitas Bumi Persada, Lhokseumawe

Email: nurulzigy91@gmail.com^{1*}

Abstrak

Proses kehamilan ibu hamil dihadapkan pada tantangan fisik yang melibatkan perubahan tubuh, peningkatan berat badan serta berbagai perubahan hormonal yang mempengaruhi kondisi mental dan emosional sehingga menyebabkan ketidaknyamanan fisik. Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Yoga adalah aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktifitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar semata. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental dan emosional ibu hamil di Wilayah Puskesmas Peranap Riau. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik pelaksanaan prenatal yoga. Peserta dari kegiatan ini ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Peranap Riau sebanyak 18 orang ibu hamil Trimester III dengan kehamilan normal tanpa ada riwayat penyakit tertentu. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan mulai tanggal 7 s.d 21 Maret 2025 dan monitoring dilakukan pada bulan April 2025. Hasil pengabdian ini Dengan melakukan prenatal yoga ini ibu hamil dapat merasa nyaman, rileks dan mengurangi rasa cemas ketika mengalami beberapa keluhan fisik, emosional dan mental 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 Puskesmas Peranap Riau ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Keywords: Emosional ibu hamil, Kesehatan fisik, Kesehatan mental, Prenatal yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah periode dengan perubahan fisik, mental dan emosional yang signifikan bagi perempuan (Rahmawati & Wulandari, 2019). Proses kehamilan ibu hamil dihadapkan pada tantangan fisik yang melibatkan perubahan tubuh, peningkatan berat badan serta berbagai perubahan hormonal yang mempengaruhi kondisi mental dan emosional sehingga menyebabkan ketidaknyamanan fisik melibatkan beberapa aspek mulai dari nyeri punggung, pembengkakan kaki dan kesulitan tidur hingga gangguan pencernaan (Sánchez-Polán et al., 2024). Kesiapan fisik, mental dan emosional sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin yang optimal (Amakawa & Sugiura, 2022). Kondisi ini meskipun umum terjadi, penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan penanganan yang tepat untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami.

Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pегal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Terdapat beberapa cara tindakan dalam pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin selalu berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu dapat dilakukan dengan cara olah raga seperti jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Rafika, 2018).

Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Prenatal yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai.

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).

Yoga merupakan kombinasi olah badan, pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Senam yoga ibu hamil mempunyai 5 pandangan ialah bimbingan raga konsentrasi, pernafasan(pranayama), positions (mudra), meditasi serta deep relaksasi yang dipakai buat membantu kelancaran dalam kehamilan serta persalinan. Yoga adalah aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktifitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar semata, sehingga yoga dapat dipandang sebagai salah satu filsafat hidup yang dilatar belakangi ilmu pengetahuan yang universal yakni pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang cara mengatur pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya.

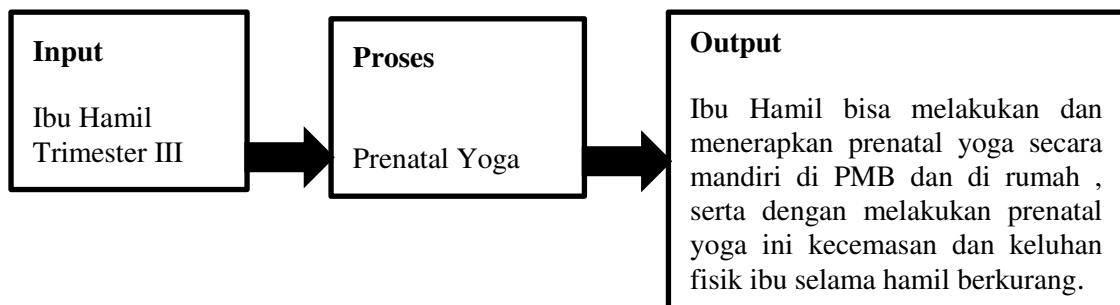
Gerakan yoga beraspek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, dan meningkatkan ketenangan, juga kepuasan. Senam yoga ibu hamil dapat mengurangi keluhan fisik ibu hamil mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Diketahui bahwa ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu saat hamil. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental dan emosional ibu hamil di Wilayah Puskesmas Peranap Riau.

METODE KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berupa pemberian penyuluhan dan pelatihan pada ibu hamil khususnya kehamilan Trimester III yang sering mengalami kecemasan dan keluhan fisiknya. Kegiatan pelatihan dilakukan di Wilayah Puskesmas Peranap Riau, kecamatan Peranap kabupaten Indragiri Hulu Riau. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik pelaksanaan prenatal yoga. Peserta dari kegiatan ini ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Peranap Riau sebanyak 18 orang ibu hamil Trimester III dengan kehamilan normal tanpa ada riwayat penyakit tertentu. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan mulai tanggal 7 s.d 21 Maret 2025 dan monitoring dilakukan pada bulan April 2025.

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, emosional 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 adalah:



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan didapatkan data bahwa ada peningkatan dari tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal Yoga. Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga didapatkan jumlah pengetahuan ibu meningkat dari tidak tau menjadi tau. Pengetahuan secara teori adalah hasil pengindraan 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. Prenatal yoga ini terdiri dari tiga gerakan, yaitu relaksasi, pengaturan postur tubuh, dan pengolahan pernafasan. Dalam pelaksanaan prenatal yoga di Puskesmas Peranap Riau, ada instrukturnya. 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).

Kegiatan pertama fokus untuk meningkatkan pemahaman tentang ketidaknyamanan emosional, fisik dan psikologis, cara mengatasi ketidaknyamanan fisik dan psikologis selama kehamilan dan pengenalan terkait prenatal yoga dan manfaatnya. Fokus kedua yaitu pelatihan yoga yang dilakukan selama 2 minggu diberikan 2 sesi setiap minggu dengan durasi 60 menit. Kelas prenatal yoga dirancang berdasarkan konsep yoga yang disesuaikan untuk kebutuhan ibu hamil, dengan fokus pada teknik pernafasan, postur tubuh, dan relaksasi yang aman dan

efektif. Prenatal yoga mengacu pada prinsip-prinsip dasar yoga yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan dan keseimbangan tubuh, sekaligus membantu mengelola stress dan kecemasan selama kehamilan. Konsep prenatal yoga mengacu pada American Pregnancy Association dan penelitian yang mendukung manfaatnya untuk kesehatan ibu hamil. Latihan difokuskan pada pose-pose yang aman, seperti cat-cow stretch, childs pose, dan warrior pose yang membantu meredakan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu, teknik pernafasan dalam yoga seperti ujjayi breathing diajarkan untuk membantu mengatur sistem saraf dan meningkatkan relaksasi. Referensi utama yang digunakan untuk menyusun kelas prenatal yoga ini adalah buku-buku dan jurnal terkait yoga selama kehamilan, seperti “Prenatal Yoga for Beginners” oleh Judith Hanson Lasator. Pendekatan ini memastikan kelas prenatal yoga dilakukan secara aman dan berbasis bukti ilmiah. Setelah dilakukan proses pengajaran atau penyuluhan tentang prenatal yoga untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan maka akan dilakukan monitoring dan evaluasi berupa kunjungan rumah pada ibu-ibu hamil pada bulan April 2025. Didalam proses monitoring kunjungan rumah maka koordinator beserta tim anggota mendatangi rumah warga untuk mengevaluasi apakah ibu-ibu hamil sudah tidak merasakan kesehatan fisik, mental dan emosional yang baik menjelang persalinannya.

Dari hasil pelaksanaan penyuluhan dan praktek prenatal yoga selama 1 hari yang diikuti oleh 18 ibu hamil yang terbagi menjadi dua tahap, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh masyarakat. Ibu Hamil menjadi lebih mengetahui tentang beberapa hal terkait prenatal yoga pada Kehamilan Trimester III. Dimana sebelum dilakukan penyuluhan dan praktek tentang prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental dan emosional di Wilayah Puskesmas Peranap Riau, Ibu hamil belum mengerti tentang beberapa hal mengenai prenatal yoga tersebut. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan dan praktek tentang prenatal yoga, Ibu hamil menjadi lebih banyak tahu tentang beberapa hal terkait prenatal yoga, yang meliputi pengertian, manfaat dan cara melakukan prenatal yoga tersebut.

Yoga adalah sebuah filosofi saat dimana pola pikir sehari-hari kita, beserta dengan keseluruhan keinginan, rasa kuatir, rasa takut dan kebingungan yang kita miliki akhirnya hilang (Situmorang et al., 2022). Yoga adalah belajar tentang mindfulness, dimana gerakan yang dilakukan bukan sekedar ingin “show off” namun gerakan yang penuh dengan filosofi dan kesadaran serta kelembutan kasih sayang. Yoga prenatal dapat membantu mengurangi stres yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas (Lestari, 2019).

Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan akan mempengaruhi sang calon ibu dan membuatnya merasa tidak nyaman, baik secara fisik maupun psikis. Perut yang terus membesar, sesak napas seiring dengan pertumbuhan janin, suasana hati yang tidak menentu, dan kecemasan akan masa persalinan seiring membuat seorang calon ibu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman. Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak (Ningrum et al., 2022). Prenatal yoga dikatakan bermanfaat untuk mengurangi stres psikis dan kecemasan, nyeri punggung, risiko tinggi komplikasi kehamilan, dan mempengaruhi lama persalinan. Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin (Iswanti et al., 2021).

Kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi (Noviyani et al., 2022).

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, emosional dan mental 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 Puskesmas Peranap Riau ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Saran dari penelitian ini yaitu kepada ibu hamil dapat mengikuti kelas prenatal yoga yang ada di Puskesmas maupun tempat lainnya agar kesehatan mental, psikis, social dan emosional dapat terjaga pada kategori normal. Selain itu kepada tenaga kesehatan dapat meningkatkan kapasitas diri agar memiliki legalitas sebagai fasilitator prenatal yoga

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim peneliti mengucapkan terima kasih kepada kepala dan staff Puskesmas Peranap Riau yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti Pengabdian kepada masyarakat,

yang telah memberikan izin dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian ini, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amakawa, E., & Sugiura, K. (2022). Pregnancy-related Discomfort and Stress Levels in Pregnant Women. *Kawasaki Journal of Medical Welfare*, 28(1), 1-13.
- Aryani, R. Z., Handayani, R., & Susilowati, D. (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*, 3(2), 78-83.
- Iswanti, T., Husnida, N., Rohaeti, A. T., & Sutomo, O. (2021). Pengaruh Dukungan sosial terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil di Kabupaten Lebak. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 8(1), 107-118.
- Lestari, P., Putri, R. A., & Listiyaningsih, M. D. (2019). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Hamil Trimester III. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2).
- Mulyati, I., & Zafariyana, W. (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)*, 1(1), 424-431.
- Ningrum, N. P., Andarwulan, S., & Rihardini, T. (2022). Soft Prenatal Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Di Wilayah Keputran Surabaya. *Locus Penelitian dan Abdimas*, 1(1), 113-118.
- Noviyani, F., Khayati, Y. N., Putri, A. N. S., & Pratiwi, R. (2022, July). Prenatal Gentle Yoga untuk Mempersiapkan Persalinan yang Lancar, Nyaman, dan Minim Trauma di Puskesmas Jetak. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 79-83).
- Rafika, R. (2018). Efektifitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92.
- Rahmawati, A., & Wulandari, R. C. L. (2019). Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 148-152.
- Sánchez-Polán, M., Nagpal, T. S., Zhang, D., Silva-Jose, C., Montejo, R., & Barakat, R. (2023). The influence of physical activity during pregnancy on maternal pain and discomfort: a meta-analysis. *Journal of Personalized Medicine*, 14(1), 44.
- Situmorang, R. B., Rahmawati, D. T., & Syafrie, I. R. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM Jumita, S. ST., M. KES. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 48-57.