

## **Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil di Desa Labuhan Labo.**

**Helmy Apreliasari<sup>1</sup>, Iin Wahyuni<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan  
(helmyapreliasari@gmail.com/ 082221222291)

### **ABSTRAK**

Selama kehamilan biasanya banyak keluhan atau ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil. Salah satunya adalah nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester ketiga. Sehingga adapun upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung antara lain dengan melakukan prenatal yoga. Kehamilan merupakan peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang ibu. Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik maupun mental. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keaktifan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan dan mengatasi keluhan selama kehamilan. Kegiatan pendidikan kesehatan prenatal yoga ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik, serta dilengkapi dengan media audio visual. Hasil yang diperoleh ibu hamil mampu memahami tentang prenatal yoga dan manfaat serta dapat melakukan prenatal yoga secara rutin. Diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu dan mengatasi keluhan selama kehamilan.

**Kata kunci :** Pregnancy, Counseling, Prenatal Yoga

### **ABSTRACT**

During pregnancy there are usually many complaints or discomfort that often occur in pregnant women. One of them is back pain that occurs in third trimester pregnant women. So that there are efforts that can be made to overcome complaints of back pain, including by doing prenatal yoga. Pregnancy is a natural event experienced by a mother. During pregnancy, the mother will experience physical and mental changes. This community service activity aims to increase the knowledge and activeness of pregnant women in doing prenatal yoga to improve health and overcome complaints during pregnancy. This prenatal yoga health education activity is carried out using lecture, discussion and practice methods, and is equipped with audio-visual media. The results obtained by pregnant women are able to understand about prenatal yoga and its benefits and can do prenatal yoga regularly. It is hoped that this community service can increase mother's knowledge and overcome complaints during pregnancy.

**Keywords :** Pregnancy, Counseling, Prenatal Yoga

## 1. PENDAHULUAN

Selama kehamilan biasanya banyak sekali keluhan atau ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil. Salah satunya adalah nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester ketiga. Sehingga adapun upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung antara lain dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (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 (Rafika, 2018). Hal ini juga selaras dengan yang dinyatakan oleh (Wulandari & Wantini, 2021) bahwa yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang Low Back Pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan dan intensitas nyeri memburuk dengan kehamilan berisiko.

Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Field, 2011). Prenatal yoga bermanfaat dapat melenturkan otot-otot di sekitar tulang belakang, sehingga untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan. Hal tersebut merupakan suatu tindakan yang disebut terapi non konvensional. Pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya meningkatkan, mencegah, menyembuhkan penyakit dan memulihkan kesehatan yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan dan efektifitas yang tinggi yang berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik, yang belum diterima dalam kedokteran konvensional (Geawanty et al., 2021).

Latihan yoga saat ini banyak digunakan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, karena kemungkinan efek samping obat pada janin, ibu hamil tidak boleh mengkonsumsi obat-obatan tanpa instruksi dari dokter kandungan (Rong et al., 2020).

Sehingga tujuan dilakukan prenatal yoga adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan masyarakat ini dilaksanakan di Desa Labuhan Labo. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah:

- 1) Pemeriksaan fisik dan pemeriksaan tanda vital ibu hamil sebelum pelaksanaan yoga
- 2) Pemaparan materi tentang teori dasar prenatal yoga dalam mengurangi keluhan fisik dengan metode ceramah atau penyuluhan
- 3) Diskusi atau Tanya jawab.
- 4) Melakukan demonstrasi prenatal yoga
- 5) Pengisian kuisioner

Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah timbangan, tensi meter, Doppler, matras, gym Ball, strap yoga, balok yoga, pemutar musik, musik relaksasi.

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan dan pelaksanaan:

- 1) Tahap Persiapan
  - a) Identifikasi permasalahan dan kebutuhan mitra
  - b) Pembentukan Tim untuk menyelesaikan masalah mitra
  - c) Pembuatan proposal untuk menawarkan solusi permasalahan
  - d) Mengurus perizinan ke Universitas Aufa Royhan
  - e) Perencanaan pelaksanaan program secara konseptual, operasional, dan *job description*.
  - f) Persiapan peralatan yoga, materi dan peralatan penunjang lainnya.
- 2) Tahap Pelaksanaan
  - a) Pemaparan materi tentang prenatal yoga serta manfaatnya untuk mengurangi keluhan selama kehamilan.
  - b) Latihan pernafasan dalam yoga dengan teknik pranayama dan posisi.
  - c) Latihan pemanasan peregangan otot sebelum melakukan yoga.

- d) Pelaksanaan gerakan yoga paling mudah dan dapat diterapkan mandiri oleh ibu dirumah.
- e) Penerapan teknik-teknik relaksasi dalam hypnobirthing sebagai tahap penutup latihan prenatal yoga.

### 3) Tahap Evaluasi

Dilakukan dengan membandingkan kondisi mitra sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Indikator keberhasilan dengan adanya perubahan positif dari mitra. Pengukuran menggunakan kuesioner dengan tipe soal terbuka sehingga peserta dapat menjelaskan keluhan-keluhan yang dialami sebelum dan sesudah mengikuti latihan prenatal yoga.

### 4) Pembuatan Laporan

Penyusunan laporan sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan program untuk selanjutnya dilakukan publikasi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Prenatal yoga termasuk olahraga yang tidak berat namun mampu membuat tubuh menjadi di lebih fit dan fleksibel. Oleh karena itu, prenatal yoga menjadi salah satu olahraga yang direkomendasikan untuk semua orang termasuk ibu hamil. Prenatal yoga pun dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Ada begitu banyak manfaat dalam mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil dapat membantu tubuh untuk tetap kuat, sehat dan aktif selama kehamilan. Kemudian meningkatkan konsentrasi dan ketenangan menjelang persalinan, membantu keseimbangan tubuh, mengurangi sakit pinggang, mempersiapkan area panggul, meningkatkan komunikasi dengan bayi, mempelajari teknik pernafasan yang baik, mengurangi keluhan-keluhan seperti susah tidur, mengurangi resiko depresi dan kelahiran prematur, meningkatkan sirkulasi darah (Rong et al., 2020).

Kegiatan prenatal yoga dilakukan pada bulan November 2022 di Desa Labuhan Labo dan pelaksanaan dimulai dari pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. kegiatan berjalan dengan lancar dan ibu hamil sangat senang dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ibu hamil dapat memahami materi yang telah disampaikan dan mampu memberikan pertanyaan serta tanggapan dan saran, serta mampu melakukan praktik prenatal yoga, dan merasa lebih rileks

dengan teknik relaksasi yang diberikan di akhir sesi yoga.

Sebelum melakukan kegiatan, fasilitator memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar ibu hamil tentang prenatal yoga. Fasilitator mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pengertian prenatal yoga. Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi singkat mengenai prenatal yoga. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

- a) Latihan prenatal yoga berjalan dengan lancar, ibu hamil dapat memahami bagaimana prenatal yoga dapat mengurangi keluhan-keluhan selama kehamilan.
- b) Ibu hamil merasa nyaman dan bersemangat serta berkeinginan untuk mengikuti kelas prenatal yoga.

### Saran

Diharapkan kepada seluruh bidan untuk dapat memberikan latihan prenatal yoga pada setiap kelas ibu hamil.

## 5. REFERENSI

- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.09.007>
- Geawanty, R. A., Rohaya, & Novita, N. (2021). the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1.183>
- Rafika. (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>
- Rong, L., Dai, L. J., & Ouyang, Y. Q. (2020). The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(March), 101157. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101157>

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN



The photograph with resolution 1024x768 was not found in the file.

