



Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil

Nova Elok Mardliyana^{1*)}, A'im Matun Nadhiroh², Irma Maya Puspita³

Published online: 29 November 2022

ABSTRACT

Kehamilan merupakan masa di mana ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan terjadinya keluhan atau ketidaknyamanan dalam kehamilan, yang termasuk dalam ketidaknyamanan fisik selama kehamilan di antaranya adalah nyeri punggung, nyeri pinggang, sulit tidur di malam hari/ insomnia, dan kram pada kaki. Sedangkan ketidaknyamanan psikologis yang dapat terjadi pada ibu hamil yaitu kecemasan dan rasa takut menghadapi proses persalinan. Berlatih yoga pada saat hamil merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *selfhelp* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama 2 kali pertemuan dengan tujuan untuk membantu ibu hamil dalam mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan fisik dan psikologis selama kehamilan untuk mendapatkan kehamilan yang sehat dan berkualitas. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa dari 7 orang peserta yang mengikuti kelas prenatal yoga, didapatkan sebanyak 5 orang (71%) merasakan bahwa ketidaknyamanan berkurang, sedangkan 2 orang (29%) mengatakan ketidaknyamanan menetap. Simpulan dari kegiatan ini adalah pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dapat memberikan manfaat bagi peserta ibu hamil, tujuan dari kegiatan ini tercapai yang ditandai dengan kegiatan berjalan lancar, peserta antusias mengikuti kegiatan, dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh peserta sebagian besar berkurang.

Keyword: Ketidaknyamanan Kehamilan, Kelas Prenatal Yoga, Perubahan Fisik dan Psikologis

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa di mana ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis yang terjadi tidak hanya pada organ reproduksi tetapi juga sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi, pencernaan dan endokrin yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Perubahan fisik dapat berupa mual muntah, sulit tidur atau insomnia, gingivitis dan epulsi, sesak nafas, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (Darwitri & Rahmadona, 2022). Sedangkan untuk perubahan psikologi meliputi: kesiapan orang tua menantikan kelahiran anak, kecemasan ibu terhadap keselamatan diri dan anaknya, rasa takut terhadap nyeri, kekhawatiran perilaku dan kemungkinan kehilangan kendali saat persalinan (Febryani, 2021). Kecemasan adalah kekhawatiran

¹⁾ Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

^{2,3} Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

*) *corresponding author*

Nova Elok Mardliyana

Email: novaelok@fik.um-surabaya.ac.id

yang tidak jelas dan menyebar berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Penyebab kecemasan pada masa kehamilan terutama pada kehamilan trimester ketiga dalam hal ini seperti rasa cemas dan takut mati, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa dan ketakutan seperti ketakutan bayinya lahir cacat. Pada saat

yang sama, ibu hamil juga merasakan kegelisahan mengenai kelahiran bayinya dan permulaan dari fase baru dalam hidupnya (Sarmita et al., 2021).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya ketidaknyamanan pada ibu hamil, misalnya usia kehamilan, hormonal, dan kondisi ibu saat hamil. Salah satu contoh ketidaknyamanan dalam kehamilan adalah nyeri punggung. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya keluhan nyeri punggung selama kehamilan di antaranya perubahan posur tubuh, berat badan bertambah dan redistribusi ligament (Arummega et al., 2022).

Beberapa tindakan pencegahan yang dapat dilakukan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat serta nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga ringan jalan pagi, aerobic, senam hamil, bersepeda statis, menari, dan yoga (Darwitri & Rahmadona, 2022). Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Rafika, 2018) terhadap 32 ibu hamil trimester III terdiri dari 16 orang sebagai kelompok intervensi dan 16 orang sebagai control, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata keluhan fisik responden antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Simpulan penelitian tersebut yaitu prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III.

Berlatih yoga pada saat hamil merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *selfhelp* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Beberapa manfaat yoga untuk ibu hamil secara fisik maupun psikis antara lain: a) membantu tubuh untuk tetap sehat, kuat, dan aktif. b) membantu mengurangi sakit pinggang serta meningkatkan keseimbangan tubuh. c) belajar teknik pernapasan. d) mudah beristirahat karena membantu tubuh menjadi lebih relaks. e) melatih diri dalam mempersiapkan area panggul untuk proses persalinan. f) menjalin ikatan mendalam dengan bayi. g) bersosialisasi dengan ibu hamil lainnya. h) mengurangi risiko terjadinya komplikasi saat kehamilan. i) menurunkan tekanan darah. j) menjaga berat badan (Febryani, 2021).

Selain memberikan manfaat dalam mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil, yoga juga dapat mengurangi ketidaknyamanan psikologis. Telah banyak studi yang menjelaskan bahwa yoga memiliki keuntungan secara fisik dan psikologis untuk ibu hamil. Diantaranya yoga dapat mengurangi gangguan psikologis selama masa kehamilan, mengurangi depresi postpartum, mengurangi stress, kecemasan karena yoga secara alami dapat menurunkan respon stress berupa menurunnya detak jantung, menurunkan tekanan darah dan memudahkan pernafasan (Winarni & Nuryanti, 2020).

Senam yoga prenatal adalah modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Gerakan dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Ibu hamil mulai banyak mengikuti kelas senam yoga prenatal karena mereka meyakini senam ini akan membantu mereka dalam proses persalinan (Fauziah et al., 2018). Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan karena melihat manfaat yoga yang sangat banyak pada ibu hamil, sehingga penulis mengadakan kegiatan kelas prenatal yoga sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil di Surabaya.

BAHAN DAN METODE

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan membentuk kelas ibu hamil yang terdiri dari ibu hamil usia kehamilan di atas 20 minggu. Jumlah peserta dalam kelas ini adalah 7 orang. Kegiatan ini diawali dengan pengisian kuisioner oleh peserta, isinya meliputi pertanyaan seputar kehamilan ibu, keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil saat itu, selanjutnya pemaparan materi terkait fisiologi kehamilan, ketidaknyamanan dalam kehamilan, serta manfaat yoga pada ibu hamil. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan yoga pada ibu hamil yang

dipimpin oleh instruktur yoga selama 2 kali pertemuan, dan di akhir kegiatan pada pertemuan kedua dibagikan kuisioner lagi untuk melakukan evaluasi terkait keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu ibu hamil dalam mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan fisik dan psikologis selama kehamilan untuk mendapatkan kehamilan yang sehat dan berkualitas.

Kegiatan ini dilakukan pada bulan Mei 2022 di RSIA IBI Kota Surabaya karena bekerja sama dengan IBI Cabang Kota Surabaya. Tahapan awal dari kegiatan ini adalah penyusunan proposal dilanjutkan dengan melakukan perijinan pada Dinas Kesehatan Kota Surabaya, setelah mendapatkan persetujuan dilakukan pendataan ibu hamil yang memenuhi kriteria aman untuk mengikuti kelas yoga, selanjutnya membentuk kelas ibu hamil, pelaksanaan kegiatan selama 2 kali pertemuan, dan diakhiri dengan evaluasi serta pembuatan laporan pengabdian kepada masyarakat.

Bahan yang diperlukan dalam kegiatan ini adalah ruangan yang nyaman dan privat, matras yoga, *gym ball*, *sound system*, mikrofon, laptop, LCD, banner, leaflet untuk dibagikan kepada peserta, musik untuk mengiringi yoga, dan masker karena dilaksanakan di masa pandemic covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini dibagikan kuisioner untuk mengetahui karakteristik ibu hamil dan ketidaknyamanan yang dirasakan, hasil pengisian kuisioner tersebut dipaparkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
<i>Usia Ibu</i>		
≤ 35 tahun	6	85%
≥ 35 tahun	1	15%
<i>Usia Kehamilan (>20 minggu)</i>		
Trimester 2	3	43%
Trimester 3	4	57%
<i>Tingkat Pendidikan</i>		
SD	0	0%
SMP	2	29%
SMA	3	42%
Sarjana	2	29%

Dari tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar ibu hamil berusia ≤35 tahun, artinya ibu hamil sebagian besar (85%) tidak tergolong kelompok usia beresiko. Usia 20-35 tahun merupakan usia yang tepat untuk kehamilan, karena pada usia tersebut organorgan reproduksi dan panggul berkembang sempurna sehingga telah cukup siap untuk menopang kehamilan (Darwitri & Rahmadona, 2022). Usia kehamilan ibu hamil berada pada trimester 2 dan 3, dan di atas 20 minggu yang merupakan usia aman untuk melaksanakan prenatal yoga. Tingkat pendidikan ibu hamil bermacam-macam, paling banyak adalah SMA, yaitu sebanyak 3 orang, kemudian diikuti dengan tingkat pendidikan SMP 2 orang dan Sarjana 2 orang.

Dari hasil kuisioner yang disebarakan kepada pasien didapatkan data seperti yang tercantum pada tabel 2, terlihat bahwa ketidaknyamanan paling banyak pada ibu hamil adalah nyeri punggung sebanyak 43%, dan ketidaknyamanan lain yang dirasakan yaitu nyeri pinggang, kram kaki, sulit tidur di malam hari/ insomnia, dan kecemasan menghadapi proses persalinan. Perubahan muskuloskeletal selama masa kehamilan akan dirasakan seiring bertambahnya usia kehamilan yang menyebabkan terjadinya peregangan dan ketidakstabilan postur tubuh yang tidak tepat. Hal ini menyebabkan

kelelahan pada otot yang berisiko terjadinya pergeseran pusat gravitasi kedepan karena beban tubuh yang berlebihan sehingga adanya lengkung kompensasi spinalis thoracic (kifosis) dan lengkung lumbar menjadi lordosis. Kondisi tersebut akan mulai dirasakan pada usia kehamilan trimester II dan III. Kejadian nyeri punggung bawah yang dirasakan wanita hamil seringkali terjadi pada daerah lumbosacral (Rahmawati et al., 2021).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Ketidaknyamanan Ibu Hamil

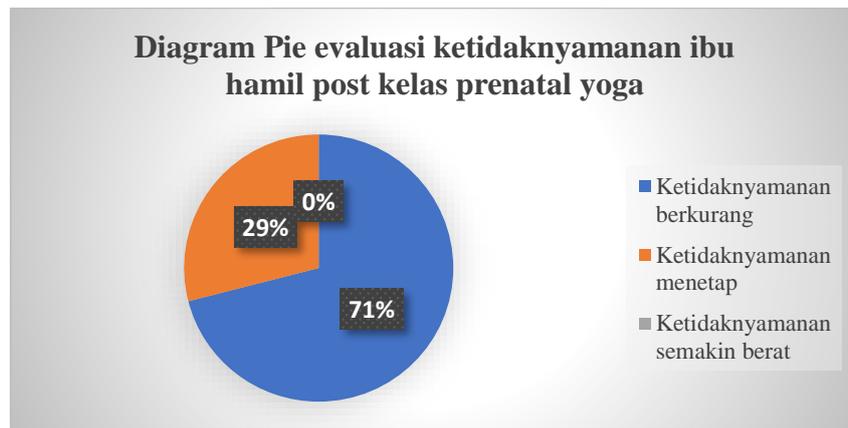
Ketidaknyamanan Ibu Hamil	Jumlah	Prosentase (%)
Nyeri punggung	3	43%
Nyeri pinggang	1	14%
Kram kaki	1	14%
Sulit tidur di malam hari/ insomnia	1	14%
Kecemasan menghadapi persalinan	1	14%

Berikut ini merupakan hasil dokumentasi saat kegiatan kelas prenatal yoga berlangsung di ruangan yang nyaman dan privasi pasien terjaga.



Gambar 1. Pelaksanaan kelas prenatal yoga.

Setelah peserta mengikuti kelas prenatal yoga sebanyak 2 kali, berikut ini adalah hasil pengkajian melalui kuisisioner yang disebarakan post kelas prenatal yoga pada 7 peserta ibu hamil:



Gambar 2. Diagram Evaluasi ketidaknyamanan ibu hamil post kelas prenatal yoga

Dari 7 orang peserta yang mengikuti kelas prenatal yoga, didapatkan sebanyak 5 orang (71%) merasakan bahwa ketidaknyamanan berkurang, sedangkan 2 orang (29%) mengatakan ketidaknyamanan menetap. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil bahwa prenatal yoga mampu membantu ibu hamil mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan pada kehamilan. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Darwitri & Rahmadona, 2022) menunjukkan hasil dari uji *dependent samples t test* didapatkan *p value* 0.000. Simpulan penelitian tersebut adalah prenatal yoga dapat menurunkan keluhan fisik Ibu hamil Trimester II dan III. Yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa dan bermanfaat membentuk postur tubuh yang tegap, membina otot yang lentur dan kuat. Yoga yang dilakukan saat hamil (prenatal yoga) adalah modifikasi dari gerakan-gerakan yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dan bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan (Pratignyo, 2014). Latihan yoga, efektif menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III yang merupakan salah satu keluhan pada ibu hamil (Rahmadona & Batubara, 2019).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fauziah, dkk, menunjukkan bahwa Latihan Yoga Prenatal membantu menurunkan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan akan kemampuan diri untuk menghadapi persalinan, serta mengurangi keluhan fisik. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan Latihan Yoga Prenatal secara individual antara lain adanya faktor instruktur yang informatif, rasa tertarik serta kesungguhan mengikuti latihan di kelas, serta suasana latihan yang memberikan dukungan kepada peserta Latihan (Fauziah et al., 2018).

Prenatal yoga selain dapat mengurangi keluhan fisik, juga dapat mengurangi keluhan psikologis yaitu kecemasan pada ibu hamil, hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari, dkk. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ibu hamil yang melakukan senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 33,6 turun sebesar 14 menjadi 19,6 dengan *p-value* = 0,000 ($<\alpha$ 0.05). Simpulan pada penelitian ini yoga pada ibu hamil trimester III dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III. Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi pada ibu hamil trimester III dalam upaya mengurangi kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Latihan senam hamil yoga secara teratur yang dilakukan selama kehamilan dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu maupun janinnya yaitu memperlancar aliran darah dan nutrisi ke janin, berpengaruh pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum). Gerakan senam yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil karena gerakan senam yoga fokus pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Sari et al., 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kelas prenatal yoga yang dilakukan di RSIA IBI Kota Surabaya memberikan manfaat bagi peserta ibu hamil, tujuan dari kegiatan ini tercapai yang ditandai dengan kegiatan berjalan lancar, peserta antusias mengikuti kegiatan, dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh peserta sebagian besar berkurang. Semoga kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkala untuk membantu ibu hamil dalam mengatasi keluhannya selama kehamilan. Setelah kegiatan ini berlangsung peserta dapat mempraktikkan gerakan prenatal yoga di rumah secara mandiri atau dapat dibantu oleh suami.

ACKNOWLEDGMENTS

Kegiatan ini telah berhasil dilaksanakan dengan baik karena bantuan dari pihak terlibat. Kami pelaksana mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu yaitu:

- 1) Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- 2) LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- 3) Dinas Kesehatan Kotas Surabaya
- 4) Pengurus IBI Cabang Kota Surabaya
- 5) Direktur RSIA IBI Kota Surabaya
- 6) Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
- 7) Kepala Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya
- 8) Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- 9) Ibu hamil (peserta) kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Fauziah, L., Purwono, R. U., & Abdurachman, M. (2018). *Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester Iii the Effectiveness of Prenatal Yoga Exercise To Alleviate the Anxiety in the Third Trimester Primigravida*. 1–15. Penelitian

yang dilakukan oleh Patiyah et al. (2021) menyatakan senam prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan selama ahamil Trimester

- Febryani, T. D. (2021). *Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III: nyeri punggung*.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- 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>
- Rahmadona, & Batubara, K. S. D. (2019). *Efektifitas Metode William 's Flexion dan Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Tanjungpinang Tahun 2019*. 9(4), 419–425.
- Rahmawati, N. A., Ma'arij, R., Yulianti, A., Rahim, A. F., & Marufa, S. A. (2021). Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Physiotherapy Health Science*, 3(1), 18–21.
- Sari, I. Y., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2020). *Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan*. 1(April), 119–126. <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/115/75>
- Sarmita, Nurdin, S., & Fattah, A. H. (2021). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Cabenge Kabupaten Soppeng. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Dan Kebidanan*, 01(1), 20–26.
- Winarni, L. M., & Nuryanti. (2020). *Implementasi Senam Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan*. 3, 312–318. <https://media.neliti.com/media/publications/388126-none-5d99e9ff.pdf>

