

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 1	Edition: Desember 2022 – Maret 2023
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh</a>	
Received :13 Desember 2022	Revised: 20 Desember 2022	Accepted: 23 Desember 2022

**PENERAPAN PRENATAL YOGA UNTUK KENYAMANAN  
PERSALINAN PADA KELAS IBU HAMIL  
KLINIK BIDAN EKA SRIWAHYUNI MEDAN**

Application Of Prenatal Yoga For Comfort Delivery In Pregnant Mother's Class  
Bidan Eka Sriwahyuni Clinic

Nurul Aini Siagian<sup>1</sup>, Vitrilina Hutabarat<sup>2</sup>, Husna Sari<sup>3</sup>, G.F Gustina Siregar<sup>4</sup>, Eka Sriwahyuni  
<sup>1</sup>Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua  
e-mail : [nurulsiagian92@gmail.com](mailto:nurulsiagian92@gmail.com), [vitrilinahutabarat@gmail.com](mailto:vitrilinahutabarat@gmail.com), [husnasarisitorus@gmail.com](mailto:husnasarisitorus@gmail.com),  
[bidanekagentle@gmail.com](mailto:bidanekagentle@gmail.com), [gfgustinas@gmail.com](mailto:gfgustinas@gmail.com)

**Abstract**

Tujuan dari dilakukannya pengabdian kepada masyarakat salah satunya adalah melatih para ibu hamil untuk mengurani ketidaknyamanan seperti rasa nyeri salam kehamilan dengan melakukan senam prenatal yoga di Klinik Bidan Eka Sriwahyuni Medan. Adapun metode yang digunakan dalam mendemonstrasikan kegiatan ini adalah dengan cara seminar dengan ceramah tanya jawab. Kegiatan ini mengukur ketidaknyamanan ibu selama masa hamil dengan caramembagikan kuesioner. Dari hasil pengukuran didapati bahwa mayoritas ibu mengalami penurunan ketidaknyamanan setelah mengikuti senam yoga prenatal yaitu sebanyak 75% dan 8% mengalami ketidaknyamanan yang makin berat. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah Kegiatan Senam Prenatal Yoga yang dilakukan di Klinik Bidan Eka Srwahyuni Medan, dapat dijadikan sebagai alternative dalam memberikan kenyamanan dalam kehamilan.

**.Kata Kunci :** Prenatal Yoga, Ketidaknyamanan Ibu Hamil, Senam Yoga

**Abstrac**

*The Purpose of community service is to train pregnant women to do prenatal yoga to reduce maternal pain and discomfort during pregnancy at the Eka Sriwahyuni Midwife Clinic Medan. The method used in demonstrating this activity is by way of seminars with question and answer lectures. This activity measures maternal discomfort during pregnancy by distributing questionnaires. From the measurement results, it was found that the majority of mothers experienced a decrease in discomfort after participating in prenatal yoga exercise as much as 75% and 8% experienced more severe discomfort. The conclusion of this activity is the Prenatal Yoga Gymnastics Activities carried out at the Eka Srwahyuni Midwife Clinic Medan, prenatal yoga exercises can be an alternative for maternal activities in reducing discomfort during pregnancy.*

**Keywords:** Prenatal Yoga, Discomfort for Pregnant Women, Yoga Exercise

**1. PENDAHULUAN**

Rasio kematian ibu global (AKI) adalah 216.100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015, atau diperkirakan 303.000 kematian ibu. Hanya berevolusi setiap 112.100.000 kelahiran hidup. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa AKI akan menurun (per 100.000 kelahiran hidup) dari 390 pada tahun 1991 menjadi 230 pada tahun 2020, atau -1,80% per tahun. Meskipun terjadi penurunan, AKI tetap berada di bawah target MGDS 2015 sebesar 102 dan target SDG 2030 sebesar 70 kelahiran per 100.000 kelahiran hidup. Di tengah pandemi Covid-19, angka kematian ibu meningkat. Kematian ibu meningkat 300 kasus pada tahun 2019 menjadi sekitar . 00 kasus

pada tahun 2020 (Kompas 2021). Dalam rencana pembangunan jangka panjang nasional 2005-2025, Angka Kematian Ibu (AKI) ditempatkan sebagai indikator derajat kesehatan dan keberhasilan pelaksanaan pembangunan kesehatan. Selain itu, AKI selalu menjadi tujuan pembangunan kesehatan dan tujuan dalam rencana pembangunan jangka menengah (RPJMN). Program percepatan penurunan angka kematian ibu ditetapkan sebagai proyek prioritas strategis (major project) dalam prioritas pembangunan nasional pada periode RPJMN V (2020-2025). Hal ini kemudian diperkuat dengan draft Rencana Kerja 2022 (WPC) Pemerintah yang menetapkan AKI sebagai target Sistem Kesehatan Nasional mulai tahun 2022. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan ibu yang ditunjukkan oleh indikator AKI masih menjadi perhatian pemerintah. .

Sekitar 15% mengalami komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Berdasarkan analisis penyebab kematian ibu pada sensus 2010, salah satu penyebab utama dalam kematian ibu yaitu hipertensi gestasional (32%), komplikasi saat melahirkan (31%), perdarahan pada postpartum (20%), aborsi ( %), sebelum dibandingkan pengiriman perdarahan (3%), partus lama (1%), kelainan cairan ketuban (2%) dan lain-lain (7%) (Kemenkes RI, 2018). Bebarap penyebab secara tidak langsung lainnya adalah malaria, diabetes, anemia, dan empat terlalu yaitu terlalu muda, terlalu tua, terlalu dekatnya dengan persalinan dan terlalu banyaknya anak) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Sebagian besar komplikasi yang terjadi ini dapat dicegah atau diobati jika ibu segera mencari tenaga kesehatan profesional dan kemudian menerima perawatan dan prosedur yang baik dari profesional kesehatan.

Program EMAS bertujuan untuk menurunkan angka kematian pada Ibu yaitu dengan cara: 1) Selalu meningkatkan kualitas dalam pelayanan obstetrik dan gawat darurat neonatus di 300 puskesmas dan 150 rumah, dan 2) memperkuat sistem rujukan yang efektif dan efisien antara klinik bersalin dan rumah sakit. Hal ini membutuhkan dukungan yang maksimal dari tenaga profesional kesehatan yang berkualitas yang dapat mendeteksi secara dini, memberikan pertolongan pertama dan mengirimkan rujukan yang efektif jika terjadi komplikasi seperti nyeri punggung bawah dan punggung, sakit kepala, kram pada tungkai atau tungkai bawah dan keadaan psikologis yang tidak stabil (Ainin *et al*, 2016).

Prenatal yoga merupakan suatu kegiatan alternatif yang dapat membantu ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan selama proses kehamilan. Yang berkontribusi dalam oeningkatan kecemasan pada ibu hamil adalah perubahan hormonal seperti peningkatan pada hormone adrenalin dan non adrenalin yang dapat mengakibatkan gangguan biokimia di dalam tubuh manusia dan akan menimbulkan stres pada fisik ibu hamil (Pratignyo, 2016). Untuk mengatasi masalah tersebut, senam prenatal yoga dapat menjadi solusi untuk mempersiapkan persalinan pada ibu. Yoga yang dilakukan selama kehamilan bisa merangsang secara alami relaksasi oleh tubuh sehingga dapat mengurangi rasa cemas pada ibu hamil pada trimester ketiga atau sebelum persalinan. Efek pernapasan dan peregangan otot selama yoga bisa menyeimbangkan emosi pada ibu. (Susilawati dan Nirmasari, 2017).

Ada beberapa penelitian yang menyatakan manfaat mental dan fisik ketika ibu hamil melakukan yoga. Salah satu manfaatnya yaitu yoga dapat mengurangi gangguan psikologis selama proses kehamilan, depresi pasca persalinan, stres, cemas pada ibu, obesitas pada tubuh, masalah jantung, tekanan darah tinggi, sakit ringan pada bagian punggung, asma, pusing dan radang sendi (Marc *et al.*, 2017). Kesehatan Jiwa Harvard merekomendasikan berlatih yoga untuk mengurangi rasa depresi dan kecemasan, karena kegiatan senam yoga dapat mengurangi respons stres secara alami dengan memperlambat detakan pada jantung, menurunkan tekanan pada darah, dan membuat pernapasan lebih mudah (*Harvard Health*, 2018). Penelitian mengenai senam pada yoga kehamilan bisa meningkatkan kualitas hidup seseorang, hubungan antar fungsi sistem saraf, kenyamanan saat proses melahirkan, kesiapa dalam menghadapi rasa sakit yang dialami ibu selama persalinan. Yoga juga dapat menjadi olahraga bagi ibu hamil yang tidak memerlukan banyak biaya dalam melakukan pelatihan, hal tersebut terjangkau oleh ibu dengan status ekonomi menengah kebawah. Ibu hamil,

serta ibu yang telah melahirkan, dapat melakukan yoga untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi terjadinya depresi pascapersalinan (Winarni et al., 2020).

Pada bulan Maret 2022 telah dilakukan survei serta pendataan pada ibu hamil di Klinik Bidan Eka Sriwahyuni, dan ditemukan jumlah ibu hamil sebanyak 23 responden. Dari 23 responden tersebut 78,2% mengatakan kehamilannya sering mengalami ketidaknyamanan. seperti kelelahan, nyeri punggung bawah, nyeri perut pada ibu bagian bawah, kram dibagian betis, nyeri lutut, masalah tidur dan ketidakstabilan psikologis dan emosi. Selama masa pandemi Covid-19, tes kehamilan dilakukan di rumah sakit, puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya seperti klinik bidan. Tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengajarkan ibu hamil kemampuan melakukan persalinan prenatal yoga untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama kehamilan.

## 2. METODE

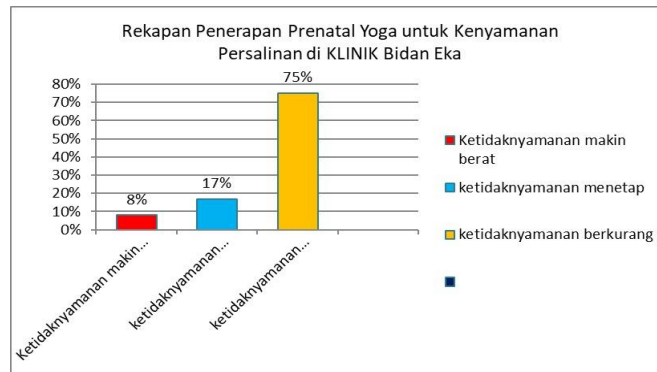
Adapun cara Demonstrasi dan ceramah tanya jawab digunakan dalam pengabdian masyarakat ini. Ini akan diterapkan untuk minggu di mana ibu hamil akan mengikuti 1-2 sesi yoga pada Maret 2022. Kuesioner digunakan untuk mengukur ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil, yang diselesaikan setelah mengikuti latihan yoga Maksimal empat ibu hamil berpartisipasi dalam satu sesi yoga. Sebanyak 12 orang mengikuti program prenatal yoga. Prasyarat dalam mengikuti latihan prenatal yoga ini adalah ibu hamil yang sehat dan tidak mengalami komplikasi pada saat kehamilan serta bebas dari covid-19. Latihan prenatal yoga dilakukan selama 60 menit, yang dibagi menjadi 5 menit untuk pemeriksaan tanda vital, seperti pemeriksaan tekanan darah, suhu, nadi dan pernafasan, detak jantung janin dan pemeriksaan berat badan ibu selama 10 menit, kemudian kelas yoga prenatal selama 30 menit, istirahat selama 5 menit dan sesi informasi selama 10 menit. Setiap sesi dipimpin oleh satu guru yang bersertifikat untuk mengajar yoga prenatal. Kegiatan yoga ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Eka Medan dan memiliki fasilitas penunjang seperti kasur atau matras ibu hamil dan bola senam.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam yoga kehamilan di Praktik Mandiri Bidan Eka Medan dilakukan selama satu minggu, dan pesertanya berjumlah 12 orang ibu hamil yang sehat. Kehadiran rata-rata ibu menghadiri kelas yoga sebanyak dua kali. Dari target jumlah kunjungan pertama sebanyak 20 orang, hanya 12 orang yang mengikuti kegiatan ini dikarenakan terjadinya komplikasi kehamilan pada ibu ditrimester 1, mual dan muntah, hipertensi dan tidak setuju hadir dikarenakan kondisi covid-19. Namun, semua kegiatan kelas yoga berjalan dengan lancar dan baik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan 12 ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga diketahui bahwa mereka 33,3% mengeluh kelelahan ringan, 8,3% nyeri punggung pada bagian bawah, 25% nyeri perut bagian bawah, sulit untuk tidur 16,7% dan emosi yang tidak stabil adalah 8,3%. Kemudian selama enam minggu diadakan kegiatan senam prenatal yoga untuk ibu hamil dengan frekuensi 2-3 kali pertemuan.



Gambar 1 dan 2 Pelaksanaan Penerapan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil



Grafik 1. Rekapan Penerapan Yoga

Setelah latihan yoga prenatal, manfaat kegiatan dievaluasi dan hasilnya adalah sebagai berikut: 75% ibu melaporkan penurunan ketidaknyamanan, 17% ibu melaporkan ketidaknyamanan berkelanjutan, dan 8% ibu melaporkan tidak ada ketidaknyamanan. ibu melaporkan peningkatan ketidaknyamanan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil membutuhkan aktivitas dan gerakan fisik yang efektif selama masa kehamilan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil.

Ketidaknyamanan sering sekali dirasakan oleh ibu hamil, contohnya pada awal kehamilan trimester pertama ibu mungkin mengalami mual muntah dipagi hari, kelelahan, pusing, nyeri dada, ingin selalu buang air kecil serta perasaan mood yang sensitif. Ibu mulai beradaptasi ketika sudah memasuki trimester kedua, namun rasa ketidaknyamanan masih dirasakan pada trimester kedua, yaitu nyeri pada punggung, nyeri punggung bagian bawah, pusing, keputihan, kram kaki dan betis, masalah gigi dan gusi serta nyeri. Pada trimester ketiga, ketidaknyamanan yang dialami ibu meningkat, seperti ketegangan pada saat posisi tidur, pembengkakan pada kaki, sembelit, gangguan tidur, selalu ingin buang air kecil, kontraksi tidak teratur dan kecemasan saat menunggu kelahiran. Penilaian selanjutnya untuk mengetahui sejauh mana keinginan dan rasa motivasi ibu untuk terus melakukan senam prenatal yoga ini. Dapat diketahui bahwa 17% para ibu bersedia untuk melakukan senam yoga di rumah secara mandiri, 50% bersedia berlatih didampingi instruktur senam, dan 33% ibu bersedia berlatih dengan melihat video.

Dengan melakukan adaptasi ibu hamil seperti melakukan aktivitas fisik, ibu hamil dapat melenturkan otot dan menggerakkan tulang-tulang sehingga beberapa penyakit atau keluhan yang dialami ibu hamil teratasi. Salah satu jenis latihan fisik yang dilakukan ibu hamil yaitu olahraga ringan seperti jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, yoga prenatal, dan senam Pilates (Ko et al., 2016). Ibu hamil dapat melakukan aktivitas fisik ini dua kali seminggu dan durasinya adalah 15-30 menit. Aktivitas fisik selama kehamilan juga dapat mengurangi komplikasi seperti hipertensi, diabetes, preeklamsia, kelahiran prematur dan varises. pembuluh darah Aktivitas fisik yang dilakukan ibu hamil secara rutin juga dapat meningkatkan proses persalinan dan masa nifas ibu (Hinman et al., 2017).

Ibu hamil yang rutin melakukan prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan seperti kram kaki, nyeri pada otot, sakit pinggang, merasa pusing, sakit pada perut bagian bawah, meningkatkan relaksasi tubuh, mengurangi kecemasan sehingga membuat tidur bisa nyenyak telah terbukti dari beberapa penelitian yang telah dilakukan. Saat ibu hamil melakukan senam yoga, tubuh mereka mengeluarkan relaksan alami yang membantu ibu hamil melenturkan otot-ototnya sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Harvard Health, 2018). Berdasarkan penelitian lain ibu hamil dalam proses persalinannya yang sudah melakukan senam

yoga selama hamil dapat meningkatkan kualitas hidupnya, serta hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf, membantu mempersiapkan persalinan, mengatasi rasa nyeri persalinan dan lama persalinan, serta mempersiapkan kondisi ibu saat melahirkan (Winarni et al., 2020).

Dalam hal latihan prenatal yoga, 8% ibu mengaku perasaan tidak nyamannya bertambah parah karena ibu hanya melakukan satu kali latihan yoga prenatal, sehingga masih belum mendapatkan manfaat yang optimal untuk tubuhnya. Ibu hamil sebaiknya rutin melakukan prenatal yoga minimal seminggu sekali selama 15-30 menit. Selain menjadi aktivitas fisik, yoga prenatal dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental melalui teknik relaksasi, teknik pernapasan, dan meditasi (Beddoe et al., 2010). Efek seorang ibu melakukan teknik relaksasi yang baik yaitu otot-otot ibu yang tegang menjadi rileks dan rileks, dengan bantuan nafas panjang membantu ibu untuk menerima dan memahami sepenuhnya proses kehamilannya, proses meditasi menciptakan ikatan . antar ibu Membantu ibu Untuk mengurangi tingkat emosi atau perasaan negatif yang muncul ketika ketidaknyamanan terjadi selama kehamilan, ibu hamil lebih mudah menerima bahwa ketidaknyamanan adalah bagian dari proses tumbuh kembang janin (Evenson et al., 2017).

Sebuah studi oleh Arora and Bhattacharjee (2018) menunjukkan bahwa latihan yoga secara teratur dapat membantu meningkatkan ketahanan melalui relaksasi, yang dapat mengatur tingkat sitokin yang dihasilkan ketika seseorang stres. Penelitian lain juga mengklaim bahwa yoga juga dapat membantu menurunkan kadar hormon kortisol dan membantu otak seseorang berada pada gelombang alfa ( $\alpha$ ). Gelombang ini menandakan bahwa keadaan seseorang sedang rileks, tenang, nyaman dan bahagia. Keadaan otak dalam gelombang alfa membantu meningkatkan kekebalan tubuh, menstabilkan denyut nadi, memperlancar peredaran darah dan mempertajam panca indera (Kamei et al., 2018).

Kelebihan dari prenatal yoga adalah dapat membuat ibu hamil lebih tenang dan nyaman dalam proses kehamilan dan pastinya menurunkan tingkat depresi sehingga proses kehamilan dan nifas berjalan dengan lancar. Latihan prenatal yoga dapat menjadi peluang bagi ibu hamil untuk mengurangi penyakit kehamilan tanpa peralatan, gerakan yang ringan dan tidak terlalu sulit sudah cukup, namun mengutamakan teknik pernapasan dan relaksasi agar dapat belajar atau menonton secara mandiri di rumah. video pendidikan dan, jika mungkin, mengadakan kursus untuk ibu hamil dengan bantuan instruktur terlatih dan bersertifikat. Disarankan agar ibu melakukan yoga secara rutin minimal seminggu sekali karena kelemahan yoga prenatal adalah jika dilakukan hanya sekali saja maka akan memberikan efek yang berbeda atau tidak signifikan.

#### **4. KESIMPULAN**

Salah satu cara atau alternatif yang sangat efektif sebagai asuhan yang digunakan kepada ibu hamil adalah senam prenatal yoga yang sangat membantu ibu hamil dalam mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan ibu selama masa kehamilan dalam melakukan aktivitas fisik sehari – hari. berdasarkan kegiata yang dilakukan di klinik Eka Sriwahyuni didapati hasil sebagai berikut yaitu mayoritas ibu merasa ketidaknyamanan nya selama hamil berkurang yaitu sekitar 75%. Mayoritas ibu memilih belajar senam prebatal yoga dengan instruktur senam yaitu 50% dan minoritas ibu memilih untuk latihan secara mandiri yaitu 16,7 %.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arora, S., & Bhattacharjee, J. (2008). Modulation of immune responses in stress by Yoga. *International journal of yoga*, 1(2), 45–55. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.43541>
- eddoe, Liz. (2010). Surveillance or Reflection: Professional Supervision in 'the Risk Society'. *British Journal of Social Work*. 40. 1279-1296. 10.1093/bjsw/bcq018.

- Evenson, K. R., Herring, A. H., & Wen, F. (2017). Accelerometry-Assessed Latent Class Patterns of Physical Activity and Sedentary Behavior With Mortality. *American journal of preventive medicine*, 52(2), 135–143. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.10.033>
- Harvard Health. (2018). Yoga for anxiety and depression. Harvard Health
- Hinman, R. S., Nelligan, R. K., Bennell, K. L., & Delany, C. (2017). "Sounds a Bit Crazy, But It Was Almost More Personal:" A Qualitative Study of Patient and Clinician Experiences of Physical Therapist-Prescribed Exercise For Knee Osteoarthritis Via Skype. *Arthritis care & research*, 69(12), 1834–1844. <https://doi.org/10.1002/acr.23218>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2018). Data dan Informasi, Profil Kesehatan Indonesia 2017. KementerianKesehatan Republik Indonesi.
- Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di bidan praktek mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(12).
- Situmorang, R. B., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga Di Bpm Jumita, S. St., M. Kes Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 44-52.
- Winarni, Lastr Mei & Nuryanti. (2020). CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 3 No 2. DOI: <https://doi.org/10.31960/caradde.v3i2.651>