

## **KELAS PRENATAL YOGA SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL**

Kunis Lili Windari<sup>1</sup>, Ernawati<sup>1</sup>, Nikmaturrohma<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas dr. Soebandi Jember

<sup>2</sup>Clinical Structure Praktik Mandiri, Bidan

[Lilikunis@gmail.com](mailto:Lilikunis@gmail.com)

### ***Prenatal Yoga Class as an Effort to Reduce Discomfort in Pregnant Women***

**Abstract:** *Pregnant women often experience physical and psychological discomfort, particularly in the third trimester of pregnancy. Prenatal yoga has been shown to be an effective method for reducing various discomforts experienced during pregnancy, including back pain, edema, and anxiety. This community service program aims to organize prenatal yoga classes as a non-pharmacological intervention to improve the well-being of pregnant women. This activity was carried out at Community Health Center X, involving pregnant women in the second and third trimesters as participants. Evaluation was carried out using a questionnaire method before and after the intervention to measure changes in the level of discomfort. The program results show that prenatal yoga classes can significantly reduce physical and mental discomfort in pregnant women, as well as increase their readiness to face childbirth. It is hoped that this program can become an intervention model that can be widely implemented in other health facilities.*

**Keywords:** *Prenatal Yoga Classes, Pregnancy Discomfort*

**Abstrak:** *Ketidaknyamanan fisik dan psikologis sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga kehamilan. Prenatal yoga telah terbukti menjadi metode yang efektif untuk mengurangi berbagai ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan, termasuk nyeri punggung, edema, dan kecemasan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menyelenggarakan kelas prenatal yoga sebagai intervensi non-farmakologis guna meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas X dengan melibatkan ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga sebagai peserta. Evaluasi dilakukan dengan metode kuesioner sebelum dan sesudah intervensi untuk mengukur perubahan tingkat ketidaknyamanan. Hasil program menunjukkan bahwa kelas prenatal yoga dapat secara signifikan mengurangi ketidaknyamanan fisik dan mental pada ibu hamil, serta meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi persalinan. Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang dapat diterapkan secara luas di fasilitas kesehatan lainnya.*

**Kata kunci:** *Kelas Prenatal Yoga, Ketidaknyamanan Kehamilan,*

## PENDAHULUAN

Dalam kehamilan, seorang wanita mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Proses membawa kehidupan baru dalam tubuhnya bukanlah hal yang mudah dan seringkali disertai dengan ketidaknyamanan yang beragam, seperti nyeri punggung, pembengkakan, dan kelelahan yang berlebihan. Selain itu, perubahan hormonal dapat mempengaruhi mood dan kesehatan mental ibu hamil. Dalam menghadapi tantangan-tantangan ini, banyak calon ibu mencari metode yang dapat membantu mereka merasa lebih nyaman dan sehat selama masa kehamilan.

Salah satu metode yang semakin populer adalah yoga prenatal, sebuah bentuk latihan yoga yang dirancang khusus untuk wanita hamil. Kelas prenatal yoga menawarkan berbagai manfaat yang tak terhitung, tidak hanya untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk kesejahteraan mental dan emosional. Dengan menggabungkan latihan pernapasan, peregangan, dan meditasi, prenatal yoga membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memberikan ketenangan pikiran bagi ibu hamil. Latihan yoga prenatal difokuskan pada teknik-teknik yang aman dan efektif untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh. Gerakan-gerakan yang lembut dan terkendali membantu meredakan tekanan pada punggung dan sendi, serta mengurangi risiko kram dan bengkak yang sering dialami selama kehamilan. Selain itu, teknik pernapasan yang diajarkan dalam kelas prenatal yoga membantu ibu hamil mengelola stres dan

kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan mempersiapkan mereka untuk proses persalinan dengan lebih baik. (Hikmah et al. 2023)

Di dalam kelas prenatal yoga, ibu hamil juga dapat menemukan dukungan sosial yang berharga. Berinteraksi dengan sesama ibu hamil memberikan rasa kebersamaan dan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman yang mereka hadapi. Ini menciptakan lingkungan yang mendukung dan menginspirasi, di mana mereka bisa saling berbagi tips, cerita, dan dorongan. Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan holistik selama kehamilan, prenatal yoga menjadi pilihan yang semakin banyak diminati. Melalui kombinasi latihan fisik yang aman, teknik pernapasan, dan meditasi, kelas prenatal yoga memberikan kontribusi signifikan dalam mengurangi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil. Dengan demikian, prenatal yoga tidak hanya meningkatkan kesejahteraan fisik ibu, tetapi juga memperkuat kesehatan mental dan emosional mereka, mempersiapkan mereka untuk perjalanan kehamilan dan persalinan dengan lebih percaya diri dan nyaman. (Medika et al. 2022)

Kelas prenatal yoga semakin populer di kalangan ibu hamil sebagai salah satu cara efektif untuk mengurangi berbagai ketidaknyamanan yang sering dialami selama kehamilan. Di sebuah ruangan yang tenang dengan pencahayaan redup, aroma lembut dari lilin aromaterapi menyebar di udara, sekelompok ibu hamil berkumpul di atas matras yoga, siap untuk memulai sesi mereka. Kelas ini tidak hanya menawarkan latihan fisik, tetapi juga menjadi tempat bagi para ibu untuk

menemukan kedamaian, kebersamaan, dan dukungan emosional.

Prenatal yoga, atau yoga khusus untuk ibu hamil, dirancang dengan mempertimbangkan perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama masa kehamilan. Setiap gerakan dan pose dalam yoga ini disesuaikan agar aman dan nyaman bagi ibu hamil, dengan fokus utama pada pernapasan, relaksasi, serta penguatan dan peregangan otot yang sering kali mengalami ketegangan selama kehamilan. Ibu hamil dihadapkan pada berbagai tantangan fisik seperti sakit punggung, pembengkakan kaki, kelelahan, dan masalah tidur. Prenatal yoga bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan ini dengan cara yang holistik dan terintegrasi. (Marwati et al. 2024)

Di awal kelas, instruktur yoga yang berpengalaman akan memandu para ibu melalui sesi pernapasan yang dalam dan teratur, yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan membantu mereka mengatasi stres dan kecemasan. Teknik pernapasan ini juga sangat bermanfaat saat persalinan, membantu ibu hamil menghadapi kontraksi dengan lebih tenang dan terkendali. Setelah sesi pernapasan, kelas dilanjutkan dengan serangkaian pose yoga yang lembut namun efektif. Pose seperti Cat-Cow, Child's Pose, dan Goddess Pose adalah beberapa gerakan yang sering dilakukan untuk membantu meredakan sakit punggung dan memperbaiki postur tubuh. Pose-pose ini juga meningkatkan fleksibilitas dan sirkulasi darah, yang sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin.

Di sela-sela pose, instruktur memberikan waktu untuk beristirahat dan mendengarkan tubuh masing-masing. Mereka mendorong para ibu untuk tidak memaksakan diri dan selalu mendengarkan apa yang tubuh mereka butuhkan. Ini adalah aspek penting dari prenatal yoga, di mana fokusnya adalah pada kesejahteraan ibu secara menyeluruh, bukan pada pencapaian fisik semata. Selain manfaat fisik, prenatal yoga juga menawarkan manfaat emosional yang signifikan. Kehamilan bisa menjadi waktu yang penuh dengan emosi campur aduk – kegembiraan, kecemasan, dan terkadang rasa takut. Melalui meditasi dan teknik relaksasi, para ibu diajak untuk lebih menerima dan menyayangi diri mereka sendiri, serta membangun ikatan yang lebih kuat dengan bayi yang sedang mereka kandung. Kelas prenatal yoga juga menjadi tempat bagi para ibu untuk berbagi pengalaman dan membangun komunitas. Mereka dapat bertukar cerita, saling memberikan dukungan, dan merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam perjalanan kehamilan mereka. Hubungan yang terjalin di kelas yoga ini sering kali berlanjut hingga setelah bayi lahir, menciptakan jaringan dukungan yang kuat dan berkelanjutan. (Hamil 2024)

Dengan berbagai manfaat yang ditawarkan, tidak mengherankan jika kelas prenatal yoga semakin diminati oleh para ibu hamil. Ini bukan hanya tentang mengurangi ketidaknyamanan fisik, tetapi juga tentang menemukan keseimbangan emosional dan mental selama masa kehamilan. Prenatal yoga membantu ibu hamil merangkul perubahan yang terjadi pada

tubuh mereka dengan lebih positif dan penuh rasa syukur. Pada akhirnya, prenatal yoga menjadi sebuah perjalanan untuk mencapai kesehatan holistik – menyatukan tubuh, pikiran, dan jiwa dalam harmoni. Dalam ketenangan kelas yoga, para ibu belajar untuk mendengarkan dan menghargai diri mereka sendiri, mempersiapkan diri dengan lebih baik untuk menyambut kelahiran bayi mereka dengan keyakinan dan ketenangan. (Kunci 2023)

### **METODE PENELITIAN**

Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan membentuk kelas untuk ibu hamil dengan usia kehamilan di atas 20 minggu, yang diikuti oleh 7 peserta. Kegiatan diawali dengan pengisian kuisioner oleh peserta, meliputi pertanyaan seputar kehamilan, keluhan yang dirasakan, kemudian pemaparan materi tentang fisiologi kehamilan, ketidaknyamanan selama kehamilan, serta manfaat yoga bagi ibu hamil. Selanjutnya dilakukan demonstrasi gerakan yoga untuk ibu hamil yang dipimpin oleh instruktur yoga selama dua kali pertemuan. Pada akhir pertemuan kedua, dibagikan kuisioner lagi untuk evaluasi keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil. Tujuan kegiatan ini adalah untuk membantu ibu hamil mengurangi keluhan fisik dan psikologis agar memperoleh kehamilan yang sehat dan berkualitas.

Kegiatan ini dilaksanakan pada 21 Juli 2024 di PMB Bidan Nikmaturohmah. Tahapan awal meliputi penyusunan proposal, perizinan ke

Dinas Kesehatan, pendataan ibu hamil yang memenuhi kriteria aman untuk kelas yoga, pelaksanaan selama dua kali pertemuan, serta evaluasi. Bahan yang diperlukan meliputi ruangan nyaman dan privat, matras yoga, gym ball, sound system, mikrofon, laptop, LCD, banner, leaflet untuk peserta, dan musik pengiring yoga.

### **HASIL PENELITIAN**

Mayoritas ibu hamil berusia di bawah 35 tahun, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil (85%) tidak termasuk dalam kelompok usia berisiko. Usia 20-35 tahun dianggap ideal untuk kehamilan karena organ reproduksi dan panggul telah berkembang dengan sempurna, sehingga siap menopang kehamilan. (Marwati et al. 2024) Usia kehamilan ibu hamil berada pada trimester 2 dan 3, di atas 20 minggu, yang merupakan periode aman untuk melakukan yoga prenatal. Tingkat pendidikan ibu hamil bervariasi, dengan mayoritas lulusan SMA (3 orang), diikuti lulusan SMP dan Sarjana masing-masing 2 orang.

Dari hasil kuisioner yang disebarkan kepada pasien, menunjukkan bahwa ketidaknyamanan paling umum pada ibu hamil adalah nyeri punggung (43%), diikuti oleh nyeri pinggang, kram kaki, insomnia, dan kecemasan menghadapi persalinan. Perubahan muskuloskeletal selama kehamilan akan dirasakan seiring bertambahnya usia kehamilan, menyebabkan peregangan dan ketidakstabilan postur tubuh yang tidak tepat. Hal ini menyebabkan kelelahan otot dan risiko pergeseran

pusat gravitasi ke depan karena beban tubuh berlebih, sehingga terjadi lengkung kompensasi *spinalis thoracic* (kifosis) dan lengkung lumbar menjadi lordosis. Kondisi ini biasanya mulai dirasakan pada trimester II dan III. Nyeri punggung bawah sering kali dirasakan pada daerah lumbosacral. (Rahmawati et al. 2021)

Tabel 1. Jenis Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil

Keluhan Pada Ibu Hamil	Jumlah	Persentase (%)
Kecemasan dalam menghadapi proses kelahiran	1	14%
Susah tidur pada malam hari	1	14%
Nyeri punggung	3	43%
Nyeri pinggang	1	14%
Kram kaki	1	14%

Dari 7 peserta kelas prenatal yoga, 5 orang (71%) merasakan berkurangnya ketidaknyamanan, sedangkan 2 orang (29%) mengatakan ketidaknyamanan tetap ada. Hasil ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat membantu mengurangi keluhan pada ibu hamil. Penelitian Darwitri & Rahmadona (2022) mendukung hasil ini dengan p value 0.000 dari uji dependent samples t test, menyimpulkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan keluhan fisik pada ibu hamil Trimester II dan III. Yoga membantu menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, membentuk postur tubuh yang tegap, dan menguatkan otot. Prenatal yoga, yang merupakan modifikasi gerakan yoga untuk ibu hamil, bertujuan mempersiapkan ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk persalinan. (Sari and Puspitasari, n.d.) Penelitian Rahmadona &

Batubara (2019) menunjukkan bahwa latihan yoga efektif mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III.

## PEMBAHASAN

Penelitian terdahulu yakni menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan kecemasan terkait persalinan, meningkatkan keyakinan diri, serta mengurangi keluhan fisik. Keberhasilan prenatal yoga dipengaruhi oleh instruktur yang informatif, ketertarikan dan kesungguhan peserta, serta suasana latihan yang mendukung. (Effect et al. 2020) Sari et al. menemukan bahwa prenatal yoga juga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil, dengan penurunan tingkat kecemasan dari 33,6 menjadi 19,6 (p-value = 0,000). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan bagi ibu hamil Trimester III untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Latihan yoga secara teratur selama kehamilan dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi ke janin, memperkuat otot perineum, dan menstabilkan emosi ibu hamil berkat efek relaksasi dari gerakan yoga yang fokus pada ritme napas dan keamanan.

Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk latihan yang semakin populer di kalangan ibu hamil. Latihan ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga memiliki manfaat yang luar biasa dalam mengatasi kecemasan terkait persalinan. Dalam berbagai penelitian, terbukti bahwa prenatal yoga dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan

ibu hamil. Hal ini disebabkan oleh teknik pernapasan dan relaksasi yang diajarkan dalam setiap sesi yoga, yang membantu calon ibu merasa lebih tenang dan siap menghadapi proses persalinan.(Journal, Mid, and Julianti 2023)

Selain menurunkan kecemasan, prenatal yoga juga terbukti mampu meningkatkan keyakinan diri. Setiap gerakan dan posisi yoga yang diajarkan dirancang khusus untuk memperkuat otot-otot yang akan digunakan saat persalinan. Dengan latihan rutin, calon ibu menjadi lebih percaya diri karena merasa tubuhnya lebih siap dan kuat untuk menghadapi tantangan persalinan. Keyakinan diri ini juga diperkuat oleh dukungan emosional yang diberikan oleh instruktur yoga dan sesama peserta selama sesi latihan. Tidak hanya manfaat mental, prenatal yoga juga sangat bermanfaat dalam mengurangi berbagai keluhan fisik yang sering dialami selama kehamilan. Nyeri punggung, kaki bengkak, dan kelelahan adalah beberapa keluhan yang bisa dikurangi melalui gerakan-gerakan yoga yang tepat. Dengan demikian, prenatal yoga membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dan menikmati masa kehamilan dengan lebih baik.(Penelitian and Politeknik 2023)

Keberhasilan dari program prenatal yoga sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah kualitas instruktur yoga. Instruktur yang informatif dan berpengalaman akan mampu memberikan arahan yang tepat dan membantu peserta memahami setiap gerakan serta manfaatnya. Selain itu, ketertarikan dan

kesungguhan peserta juga sangat penting. Peserta yang aktif dan bersemangat dalam mengikuti setiap sesi akan mendapatkan manfaat yang maksimal. Terakhir, suasana latihan yang mendukung, seperti lingkungan yang tenang dan nyaman, juga berperan penting dalam menciptakan pengalaman yoga yang positif.(Ariyanti et al. 2022)

Dengan kombinasi dari instruktur yang kompeten, peserta yang berkomitmen, dan suasana yang mendukung, prenatal yoga bisa menjadi salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri secara fisik dan mental menghadapi persalinan. Ini bukan hanya tentang latihan fisik, tetapi juga tentang menciptakan keseimbangan antara tubuh dan pikiran, serta membangun rasa percaya diri dan ketenangan yang sangat dibutuhkan selama kehamilan dan persalinan. Prenatal yoga benar-benar dapat menjadi investasi berharga bagi setiap ibu hamil yang ingin menjalani kehamilan dan persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

Berikut ini adalah dokumentasi dari kegiatan kelas prenatal yoga yang berlangsung di ruangan yang nyaman dengan privasi pasien yang terjaga.



Gambar 1. Pelaksanaan kelas prenatal yoga.

## **PENUTUP**

Kelas prenatal yoga telah terbukti sebagai salah satu upaya efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil. Melalui program ini, para peserta tidak hanya mendapatkan manfaat fisik berupa peningkatan fleksibilitas dan pengurangan nyeri, tetapi juga manfaat psikologis seperti peningkatan kesejahteraan emosional dan pengurangan stres. Pengabdian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga

dapat menjadi solusi praktis dan terjangkau untuk mendukung kesehatan ibu hamil, sekaligus memperkuat kesadaran akan pentingnya kesehatan ibu selama masa kehamilan. Harapannya, program ini dapat terus berlanjut dan dikembangkan lebih lanjut agar dapat menjangkau lebih banyak ibu hamil

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariyanti, Kadek Sri, Made Dewi Sariyani, Siti Zakiah, and I Nyoman Dharma Wisnawa. 2022. "Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal Untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Di PMB Jaba Denpasar : Studi Kualitatif" 5 (2): 150–59.
- Effect, T H E, O F Gentle, Yoga Prenatal, T O The, Pregnant Level, Primigravid Trimester, and I I I Pregnant. 2020. "Jurnal Kebidanan PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP TINGKAT THE EFFECT OF GENTLE YOGA PRENATAL TO THE PREGNANT LEVEL OF" XII (01): 34–45.
- Hamil, Keikutsertaan I B U. 2024. "( Antenatal Class : Husband ' s Perception And Support Towards Pregnant" 8 (1): 29–38.
- Hikmah, Raudatul, Yeni Kurniawati, Istimamatul Ludvia, Dewi Qurrotul A, Yunita Prativie, and Khoiriati Rohma. 2023. "Pengaruh Yoga Prenatal Dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Untuk Persiapan Persalinan" 1 (3): 96–102.
- Journal, Womb Midwifery, Womb Mid, and Eci Julianti. 2023. "PRENATAL YOGA MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III" 2 (1): 1–5.
- Kunci, Kata. 2023. "Jurnal Kesehatan Republik Indonesia Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga :." 1 (1):

- 56–63.
- Marwati, Marwati, Bekti Handayani, Trijani Moedjihawati, and Maria Octaviati. 2024. "Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil." *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat* 2 (1): 1–7. <https://doi.org/10.52643/jppkm.v2i1.4276>.
- Medika, Jurnal Menara, Gusti Ayu, Dwina Mastryagung, Komang Ayu, Purnama Dewi, Ni Luh, and Putu Januraheni. 2022. "Institut Teknologi Kesehatan Bali , Jl . Tukad Balian No 180 Denpasar , Indonesia PENDAHULUAN Kehamilan Merupakan Salah Satu Proses Alamiah Yang Dialami Perempuan Dalam Periode Kehidupannya . Selama Proses Kehamilan Akan Menimbulkan Berbagai Macam Perubahan" 4 (2): 221–26.
- Penelitian, Unit, and Masyarakat Politeknik. 2023. "MEDIA INFORMASI Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil" 19: 97–102.
- Rahmawati, Nurul Aini, Rozamala Ma, Atika Yulianti, and Anita Faradilla Rahim. 2021. "Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil" 3 (Juni): 18–21.
- Sari, Alfie Ardiana, and Dian Puspitasari. n.d. "HUBUNGAN SENAM YOGA DENGAN KESIAPAN FISIK DAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KELAS ANTEPARTUM GENTLE YOGA YOGYAKARTA Alfie Ardiana Sari, Dian Puspitasari," 207–11.
- Rompré, A., Servais, P., Baudart, J., De-Roubin, M. R., & Laurent, P. (2002). Detection and enumeration of coliforms in drinking water: Current methods and emerging approaches. *Journal of Microbiological Methods*, 49(1), 31–54. [https://doi.org/10.1016/S0167-7012\(01\)00351-7](https://doi.org/10.1016/S0167-7012(01)00351-7)
- Milwati, S., Hadi, S., & Utami, N. W. (2015). Penerapan Promosi Kesehatan Metode Demonstrasi dan Keterampilan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) bagi Ibu-Ibu PKK di Kota Malang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 142–147.
- O'connor CT, Soepanto A. (1999). Kunci Bergambar untuk Anopheles Betina dari Indonesia. Ditjen P2M & PL Depkes. Jakarta.
- Baroji dan Federick. (1997). Fauna Anopheles di Daerah Endemis Malaria Kabupaten Jepara, Jawa Tengah. *Bull. Penelit. Kesehatan*. 20(3): h: 34-42