

PENYULUHAN KESEHATAN PRENATAL YOGA SEBAGAI PENDUKUNG KEHAMILAN SEHAT

Rini Febrianti*¹ Yanti ² Riska Amelia Putri³ Alysa Zahra Sutrisno⁴

^{1,2,3}Program Studi Profesi Pendidikan Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Senior Medan

⁴Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang

e-mail: rinifebrianti408@gmail.com

Abstrak

Prenatal yoga merupakan terapi komplementer dan alternatif yang dapat mencegah atau meminimalisir terjadinya nyeri punggung pada kehamilan dan berguna dalam menstabilkan masalah fisik, pikiran, dan mental ibu hamil. Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah prenatal yoga akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual ibu dalam masa kehamilan dan menghadapi persalinan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 6 - 7 Juni Tahun 2025, bertempat di RSIA Restu Ibu Padang. Kegiatan ini melibatkan 20 peserta terdiri dari ibu hamil di dalam kegiatan kelas ibu hamil, kegiatan berupa penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan praktek yoga ibu hamil. Kegiatan ini diawali dengan menggali pemahaman dan pengetahuan ibu tentang prenatal yoga dengan melakukan pre test untuk menilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan pelaksanaan prenatal yoga, kemudian post test sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan dan latihan gerakan yoga pada kehamilan. kegiatan penyuluhan dan latihan prenatal yoga ini penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam menerapkan latihan prenatal yoga secara benar. Setelah kegiatan ibu diberikan buku saku yang berisi informasi prenatal yoga dan langkah – langkah gerakan yoga yang benar.

Kata Kunci: Penyuluhan Kesehatan, Kelas Ibu Hamil, Prenatal Yoga

Abstract

Prenatal yoga is a complementary and alternative therapy that can prevent or minimize the occurrence of back pain during pregnancy and is useful in stabilizing physical, mental, and emotional issues for pregnant women. The goal to be achieved from this community service activity is that prenatal yoga will help prepare future mothers physically, mentally, and spiritually during pregnancy and in facing childbirth. This community service activity will be held on June 6 - 7, 2025, at RSIA Restu Ibu Padang. This activity involves 20 participants consisting of pregnant women in a prenatal class, which includes health education through lectures, discussions, Q&A, and yoga practice for pregnant women. The activity began with exploring the understanding and knowledge of mothers about prenatal yoga by conducting a pre-test to assess their knowledge before the health education and prenatal yoga practice, followed by a post-test as an evaluation of the increase in knowledge after the education and practice of yoga movements during pregnancy. The health education and prenatal yoga practice is important to enhance the knowledge and ability of mothers in applying prenatal yoga exercises correctly. After the activity, the mother was given a pocketbook containing information on prenatal yoga and the correct steps for yoga movements.

Keywords: Health counseling, classes for pregnant women, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Prenatal yoga adalah salah satu bentuk latihan yang dirancang khusus untuk membantu ibu hamil dalam menjaga kesehatan fisik dan mental selama kehamilan merupakan salah satu terapi komplementer dan alternatif yang dapat mencegah atau meminimalisir terjadinya nyeri punggung pada kehamilan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan ketahanan otot, seperti otot punggung, otot perut, dan otot dasar panggul (Rustiningsih, 2022). Berbeda dengan yoga pada umumnya, prenatal yoga menyesuaikan gerakan dan postur agar sesuai dengan perubahan tubuh ibu hamil, sehingga aman dan nyaman untuk dilakukan pada setiap trimester.

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesejahteraan ibu hamil, prenatal yoga menjadi semakin populer sebagai bagian dari perawatan kehamilan (Febrianti, 2022). Latihan ini tidak hanya membantu meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot yang dibutuhkan untuk persalinan, tetapi juga dapat mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta

memperbaiki keseimbangan hormonal. Secara fisiologis, prenatal yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta membantu mengatasi ketidaknyamanan seperti nyeri punggung dan pembengkakan.

Dari perspektif psikologis, latihan ini juga berperan dalam membangun koneksi emosional antara ibu dan bayi, serta memperkuat kepercayaan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan (Febrianti, 2021). Menurut Teori Endogenous Opiat, tubuh manusia mampu menghasilkan zat serupa opiat yang disebut endorfin. Endorfin memiliki kemampuan untuk mempengaruhi transmisi impuls yang terkait dengan persepsi nyeri. Dalam hal ini, endorfin berperan sebagai neurotransmitter atau neuromodulator yang menghambat transmisi sinyal nyeri. Endorfin dapat menghasilkan analgesia dengan berikatan pada reseptor opioid di ujung saraf sebelum dan sesudah sinapsis. Saat berkaitan, interaksi ini akan menghambat pelepasan substansi seperti takikinin, terutama substansi P yang merupakan protein kunci dalam transmisi nyeri. Oleh karena itu, produksi endorfin melalui gerakan dalam prenatal yoga dapat memberikan efek analgesik yang membantu mengurangi intensitas nyeri (Cunningham, 2017).

Prenatal yoga merupakan modifikasi dari gerakan-gerakan yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi tubuh ibu hamil yang bertujuan untuk mempersiapkan secara fisik, mental, dan spiritual ibu hamil menghadapi proses persalinan. Setiap gerakan dalam prenatal yoga menggabungkan postur dan teknik khusus yang membantu mengurangi atau bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang timbul akibat perubahan fisik selama kehamilan. Model gerakan prenatal yoga dapat merangsang produksi hormon endorfin dalam tubuh (Mardliana, 2022).

Prenatal yoga memiliki dampak positif pada aspek medis dan emosional kehamilan. Prenatal yoga bukan hanya sebuah aktivitas fisik, tetapi juga merupakan pendekatan holistik untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi sepanjang kehamilan. Gerakan yoga yang lembut membantu mengurangi nyeri punggung bawah, nyeri panggul, serta pembengkakan pada kaki dan pergelangan. Postur tertentu juga meredakan tekanan pada sendi dan otot yang tegang selama kehamilan (Fitriani, 2018). Teknik pernapasan yang diajarkan dalam yoga membantu ibu hamil tetap tenang dan rileks, terutama saat menghadapi kontraksi dan proses persalinan. Ini juga bisa menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur. Prenatal yoga memperkuat otot-otot penting seperti panggul, punggung, dan perut yang berperan besar dalam mendukung tubuh selama kehamilan dan saat melahirkan. Kombinasi gerakan, pernapasan, dan meditasi membuat prenatal yoga efektif menenangkan pikiran, memperbaiki suasana hati, dan mengurangi risiko depresi prenatal. Latihan yang menenangkan pada prenatal yoga membantu mengatasi insomnia atau gangguan tidur yang umum terjadi selama kehamilan. Melalui prenatal yoga secara langsung mengajak ibu untuk 'hadir penuh' dan lebih sadar akan perubahan di tubuhnya, sehingga menciptakan ikatan emosional yang lebih dalam dengan bayi yang sedang tumbuh dan berkembang dalam rahim ibu. kelas prenatal yoga juga mengajarkan afirmasi positif, visualisasi, dan teknik coping sebagai persiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan dengan lebih percaya diri.

Saat ini, belum semua ibu hamil dapat melakukan prenatal yoga. beberapa hal diduga menjadi penyebab diantaranya adalah keterbatasan pengetahuan ibu dan keluarga terutama suami tentang manfaat mengikuti prenatal yoga, masih minim simulasi dan bimbingan oleh tenaga kesehatan tentang prenatal yoga, kemauan ibu dan social budaya diduga masih menjadi kendala dalam penerapan pelaksanaan kegiatan dan latihan prenatal yoga pada ibu hamil. Berdasarkan uraian diatas, kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga terutama suami dalam mengikuti dan melakukan kegiatan latihan prenatal yoga secara rutin, sesuai dengan panduan sehingga dapat memberikan berbagai manfaat bagi ibu, diantaranya meningkatkan fleksibilitas postur tubuh, meningkatkan kenyamanan, meningkatkan sirkulasi darah, mengatasi nyeri punggung, khususnya punggung bagian bawah, meredakan kekakuan otot, mengurangi pembengkakan pada kaki dan kenyamanan psikologis sehingga berdampak pada kualitas tidur dan relaksasi ibu. Pengetahuan, keterampilan dan dukungan dari keluarga terutama suami diperlukan ibu agar ibu bisa melakukan prenatal yoga dengan cara yang benar dan dengan rasa nyaman.

METODE

Metode yang dilaksanakan pada Program Kemitraan Masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Ceramah

Metode ceramah dan tanya jawab ini digunakan untuk menjelaskan teori untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang akan disampaikan beberapa materi yaitu:

- a. Pengetahuan tentang pengertian pentingnya pengetahuan prenatal yoga dan Gerakan serta Langkah-langkah dalam melakukan prenatal yoga pada ibu hamil
 - b. Menjelaskan tentang tujuan prenatal yoga pada ibu hamil
 - c. Menjelaskan tentang manfaat prenatal yoga pada ibu hamil
 - d. Menjelaskan tentang tata cara dan urutan gerakan dalam melakukan prenatal yoga yang benar
2. Demonstrasi dan Pemberian Tugas
- a. Praktek Teknik Gerakan prenatal yoga pada ibu hamil dengan menyebutkan dan mempraktekkan gerakan prenatal yoga sesuai tahapannya.
 - b. Langkah yang dilakukan jika terjadi gangguan pada saat melakukan prenatal yoga
 - c. Praktek prenatal yoga dengan benar sesuai urutannya

3. Bimbingan

Bimbingan dilakukan pada ibu hamil terkait dengan peningkatan pengetahuan dan kemampuan Ibu dalam melakukan gerakan prenatal yoga dan penerapan teknik dan gerakan yang benar sesuai urutan gerakan dan usia kehamilan. Dengan latihan yang benar ibu akan merasakan manfaat mengikuti latihan prenatal yoga yang dilakukan. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, meningkatkan kesehatan fisik, psikologis ibu dan janin berdampak pada kenyamanan dan peningkatan kesehatan ibu dan bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 6 - 7 bulan Juni Tahun 2025 bertempat di RSIA Restu Ibu Padang, Metode yang digunakan berupa pendekatan “pendidikan kesehatan” berupa penyuluhan kesehatan dan latihan prenatal yoga pada ibu hamil yang dilaksanakan melalui diskusi, tanya jawab, praktek prenatal yoga yang diikuti oleh ibu hamil dalam peran serta aktif. Alat yang digunakan pada saat kegiatan diantaranya : matras, balok kayu, balok busa, guling, belt, kursi, selimut dan tembok, serta buku saku berisi informasi tentang manfaat prenatal yoga, Gerakan-gerakan prenatal yoga, indikasi dan kontra indikasi prenatal yoga bagi ibu hamil. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu hamil dalam kelas ibu, hamil di RSIA Restu Ibu Padang. Peserta dari kegiatan ini terdiri dari 20 orang Ibu hamil dalam kelas ibu dalam kegiatan penyuluhan dan praktek prenatal yoga dengan memperhatikan protokol kesehatan.

Rancangan Evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan kedalam tiga tahapan:

1. Input : dimulai dari pembuatan instrument, proses survey sasaran, kemitraan/kerjasama, sosialisasi sasaran kegiatan.
2. Proses : a) dinilai dari pengetahuan yang di ukur dengan mengadakan pre test dan post test terkait materi, b) Follow up secara langsung terkait cara ibu dalam melakukan langkah-langkah pelaksanaan prenatal yoga.
3. Output : dilakukan dengan melihat hasil nilai pengetahuan peserta setelah diberi pendidikan kesehatan dan praktek prenatal yoga (post test).

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan hari jumat tanggal 6 – 7 Juni 2025, bertempat di RSIA Restu Ibu Padang. Kegiatan ini melibatkan 20 peserta Ibu hamil di dalam kelas ibu hamil di RSIA Restu Ibu Padang. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dan praktek pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil, dimana seluruh peserta yang mengikuti kegiatan mendengarkan dan berpartisipasi aktif dalam melakukan gerakan prenatal yoga. Kegiatan ini diawali dengan kegiatan pre test untuk menilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan, kemudian post test sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Setelah itu hasil dari evaluasi diolah menjadi bentuk presentase.



Gambar 1. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dan latihan gerakan prenatal yogadi RSIA Restu Ibu

Identifikasi Hasil

Berdasarkan hasil identifikasi masalah pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada hari Jum'at - Sabtu tanggal 6 - 7 Juni Tahun 2025, didapatkan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat adalah 20 orang ibu hamil. dari 20 peserta tersebut didapatkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang cara melakukan prenatal yoga yang benar. berdasarkan hasil wawancara dan tanya jawab saat memberikan pendidikan kesehatan dengan cara penyuluhan dan praktek prenatal yoga dengan benar dengan hasil pengabdian menunjukkan kurangnya pengetahuan Ibu hamil dalam melakukan gerakan prenatal yoga yang benar. Sebagian besar Ibu mengatakan kurang mengetahui dampak pelaksanaan prenatal yoga bagi ibu dan janin serta ibu menyatakan belum pernah mengikuti kelas prenatal yoga karena kekhawatiran ibu dengan kondisi kehamilan dan janin.

Dari hasil tanya jawab dan diskusi kepada peserta ketika melakukan pengabdian menunjukkan bahwa kurangnya sosialisasi dan informasi tentang pelaksanaan prenatal yoga bagi ibu hamil dan langkah - langkah pelaksanaan prenatal yoga yang benar, salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan Ibu tentang cara melakukan prenatal yoga yang benar. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut sehingga dirumuskan masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 6 - 7 Juni Tahun 2025 adalah pendidikan kesehatan dan bimbingan pelaksanaan latihan gerakan prenatal yoga pada ibu hamil.

Monitoring dan Evaluasi

1. Peserta berperan aktif saat penyuluhan dengan mengajukan tanya jawab dan diskusi.
2. Terjadi peningkatan hasil evaluasi pre test dan post test pada tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan gerakan prenatal yoga.
3. Peserta terlihat antusias ketika mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dan praktek gerakan prenatal yoga.
4. Sebagian besar peserta mengatakan akan mengikuti kelas prenatal yoga dan akan melakukan gerakan prenatal yoga gerakan yang benar sesuai usia kehamilan dan urutan gerakan prenatal yoga.

SIMPULAN

Kurangnya pengetahuan Ibu, informasi dan sosialisasi mengenai prenatal yoga pada ibu hamil dan gerakan yang benar sesuai dengan usia kehamilan ibu, merupakan salah satu penyebab terjadinya ketidakmampuan ibu dalam melakukan gerakan prenatal yoga secara mandiri. Prenatal yoga bermanfaat dalam menstabilkan masalah fisik, pikiran, dan mental serta membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan merilekskan pikiran. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan Kesehatan dan bimbingan praktek pelaksanaan prenatal yoga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah diberi pendidikan kesehatan cara melakukan prenatal yoga yang benar.

SARAN

1. Meningkatkan sosialisasi dan edukasi prenatal yoga pada ibu hamil melalui seminar, media sosial, sebagai upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan Ibu.
2. Melibatkan suami dan keluarga cara melakukan prenatal yoga yang benar.
3. Melakukan demontrasi dan latihan gerakan prenatal yoga sesuai langkah-langkah dan Gerakan yang benar pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada panitia dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Senior Medan yang telah mendukung kegiatan berjalan sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, Hauth JC, Bilstrap LC, Wenstrom KD. *Obsetri William*. Edisi 23. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2017. 226-246 p
- Febrianti R, Butar-Butar MJ, Wahyuni F. (2021). Penyuluhan Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Tanah Enam Ratus Kecamatan Medan Marelan Kota Medan. *Journal of Community Service*, 3 (1),
- Febrianti R. (2022). Relationship Of Mom's Knowledge About Delivery Technique And Perineum Rupture In Normal Delivery At The Yani Delitua Midwife Clinic In 2022, 3 (2)
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72–80.
- Mardliyana, N. E., Im, A. ', Nadhiroh, M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Jurnal of Community Engagement*, 4(1).
- Rustiningsih, T., Asih, F. R., & Solihin, S. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 66. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.676>
- Sidemen, I. G. P. S., & Ariesti, B. F. (2016). Peran Endorfin Dalam Manajemen Nyeri. Universitas Udayana.