



---

## SOFT PRENATAL YOGA UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN IBU DAN JANIN PADA KELAS PRENATAL

Nining Istighosah<sup>1\*</sup>, Reni Yuli Astutik<sup>2</sup>, Suci Anggraeni<sup>3</sup>, Dian Ayu Werdiningsih<sup>4</sup>,  
Joeliatin<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup>IIK Strada Indonesia

<sup>4,5</sup>Akademi Kebidanan Wiyata Mitra Husada Nganjuk

dealovanining@gmail.com\*

---

### Article History:

Received: 01-09-2023

Revised: 30-09-2023

Accepted: 02-10-2023

**Keywords:** Senam Yoga,  
Kesejahteraan Ibu dan  
Janin, Pendidikan  
Kesehatan

**Abstract:** Kehamilan yang sehat sangat diidam-idamkan oleh ibu hamil, untuk dapat menjalani kehamilan yang sehat, ibu hamil bisa melakukan senam yoga. Sebuah metode lama yang sampai sekarang masih digunakan dalam pelayanan kehamilan adalah senam hamil, dimana senam hamil juga merupakan metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil yang menjadi program tetap pada pelayanan antenatal, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. Faktanya meskipun suda ada senam yoga untuk ibu hamil tetapi namun masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga. Berdasarkan survei pendahuluan ibu hamil sebanyak 10 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti kelas ibu hamil di Kelas Prenatal di Polindes Desa Kepanjen Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk, terdapat 6 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamil hanya mendapat materi tentang senam hamil. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah: 1. Meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan. 2. Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang : senam yoga, perubahan tubuh dan keluhan, perawatan kehamilan, persalinan. Peserta kelas prenatal adalah ibu pada umur kehamilan lebih dari 20 minggu, karena pada umur kehamilan ini kondisi ibu sudah kuat dan tidak takut terjadi keguguran. Jumlah peserta kelas prenatal berjumlah 5 orang. Suami/keuarga diharapkan dapat mengikuti kelas prenatal minimal 1 kali pertemuan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di PMB Joeliatin Desa Kepanjen Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk, berupa: penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan fisik hamil, penyuluhan tentang kebutuhan ibu hamil, senam yoga.

---

© 2022 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan. Perasaan cemas seringkali terjadi

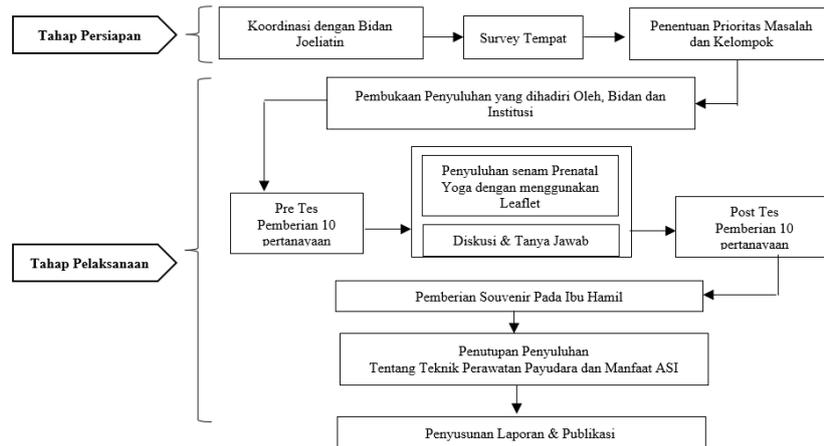
selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan.. Ibu hamil perlu mengetahui senam yoga untuk kehamilan karena senam yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Namun di kelas ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja. [1]

Kelas prenatal yoga merupakan salah satu sarana yang tepat untuk belajar tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Senam prenatal yoga termasuk olahraga yang tidak berat namun mampu membuat tubuh menjadi lebih fit dan fleksibel. Oleh karena itu, senam prenatal yoga menjadi salah satu olahraga yang direkomendasikan untuk semua orang termasuk ibu hamil. Senam 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. [2]

Prenatal Yoga 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. Masih banyak ibu hamil yang masih ragu, dikarenakan khawatir apakah dapat melakukan olahraga ketika sedang hamil dan takut akan membahayakan janin ketika melakukan olahraga. Keselamatan janin maupun ibu hamil itu sendiri akan dijamin aman dikarenakan senam yoga ini selalu diawasi oleh instruktur yang berpengalaman dan gerakan pada yoga tidak lah membahayakan. Sehingga perlu adanya komunikasi visual untuk memberikan info kepada ibu hamil mengenai informasi akan pentingnya melakukan olahraga terutama senam yoga saat masa kehamilan. Dari paparan di atas maka perlu dilakukan penyuluhan dengan judul “*Soft Prenatal Yoga Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu dan Janin pada Kelas Prenatal*”. [3]

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 5 orang ibu hamil yang dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 7 April 2023 di PMB Joeliatin Desa Kepanjen Kecamatan Pace. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil menggunakan *Leaflet* tentang Senam Prenatal Yoga dengan memberikan pertanyaan pre tes sebelum penyuluhan dan pertanyaan post tes sesudah penyuluhan. Proses perencanaan dan metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat melalui diagram berikut :



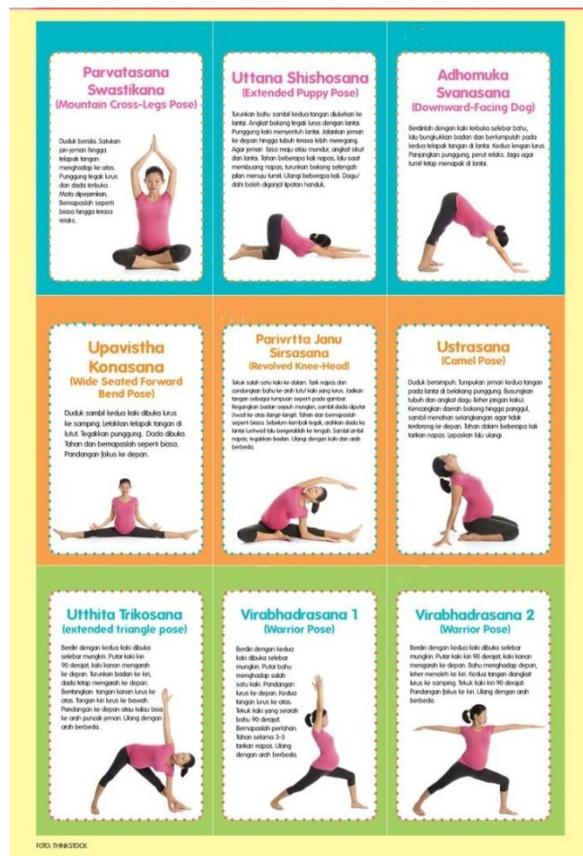
**Gambar 1.** Tahap Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang berupa pemeriksaan kesehatan, konseling dan penyuluhan kesehatan mengenai “*Soft Prenatal Yoga Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu dan Janin pada Kelas Prenatal*” dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Pengertian Prenatal Yoga (senam Yoga pada ibu hamil), manfaat senam Yoga pada ibu hamil, Aturan Yoga pada ibu hamil, persiapan alat senam prenatal Yoga dengan lengkap dan benar serta Mendemonstrasikan gerakan senam prenatal Yoga dengan benar. Hal tersebut terbukti dari Rekap hasil Kuesioner Sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Sebelum diberikan Penyuluhan sebanyak 2 peserta (40%) dengan pengetahuan Baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 4 peserta (80%) dengan pengetahuan Baik. Hal ini menunjukkan peserta sangat antusias untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang gerakan prenatal yoga yang benar.



**Gambar 2.** Kegiatan Penyuluhan



Gambar 3. Leaflet Penyuluhan

Saat sesi diskusi ibu hamil sangat antusias terhadap penyampaian materi yaitu ada 3 ibu hamil yang mengajukan pertanyaan. **Pertanyaan Pertama** di sampaikan Oleh Ibu Efi “Kapan senam Yoga pada ibu hamil boleh dilakukan? Pertanyaan di Jawab oleh Dian Ayu W: Pada prinsipnya yoga aman dilakukan oleh semua ibu hamil dan dapat dilakukan oleh semua wanita hamil dimulai pada usia kehamilan 18 minggu tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan termasuk PJT (pertumbuhan janin terhambat), tidak memiliki riwayat perjalanan preterm dan BBLR. Pada wanita dengan riwayat abortus boleh dilakukan yoga setelah ujian di atas 20 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik. **Pertanyaan ke Dua** di sampaikan oleh ibu Yeni “Apakah manfaat kita melakukan senam yoga saat hamil? Pertanyaan di jawab oleh Joeliatin. Melancarkan sirkulasi darah. Membantu memperbaiki postur tubuh. Meningkatkan kualitas tidur. Mengurangi stres dan kecemasan, terutama yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan. Meringankan keluhan pada ibu hamil, seperti nyeri punggung bagian bawah, sesak napas, sakit kepala, nyeri panggul, dan mual. Mengurangi risiko terjadinya komplikasi kehamilan, seperti melahirkan bayi prematur dan berat badan bayi rendah. Menurunkan tekanan darah. **Pertanyaan ke Tiga** di sampaikan oleh ibu Puji “Berapa kali dalam seminggu senam Yoga pada ibu hamil bisa dilakukan Pertanyaan di Jawab oleh Syamsiar Syam Yoga ibu hamil dianjurkan untuk dilakukan 3-5 kali per minggu selama 30 menit. Berlatih setiap hari juga diperbolehkan, asalkan tidak berlebihan.

Meskipun ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan yang cukup tinggi setelah diberikan penyuluhan tentang senam prenatal yoga namun hasil post tes masih di dapatkan ibu hamil yang pengetahuannya masih cukup yaitu 1 ibu hamil 20%. Ibu hamil masih belum mengetahui tentang pentingnya prenatal yoga untuk membantu persiapan persalinan dengan melenturkan otot panggul.

Senam prenatal yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga pada fase prenatal berpengaruh terhadap turunnya rasa cemas ibu hamil trimester ketiga. Huberty menyatakan bahwa aktivitas fisik berupa senam prenatal yoga dapat mengurangi depresi ibu hamil yang berkaitan dengan kejadian kecemasan. Yoga sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk melunturkan persendian terutama ibu hamil yang sudah dekat proses persalinan. Latihan senam yoga terdiri dari lima teknik inti, yaitu teknik penguasaan tubuh (asana), teknik penguasaan napas (pranayama), teknik penguncian energi (bandha), teknik pengendalian energi (mudra), serta teknik pembersihan tubuh (kriya) yang dapat bermanfaat selama masa kehamilan. Teknik ini diharapkan dapat meringankan keluhan ibu hamil selama kehamilan terutama terkait kram dan edema yang sering pada akhir kehamilan, memperlancar aliran darah serta nutrisi ke janin, membantu posisi bayi dan pergerakannya, meningkatkan energi serta nafsu makan, menciptakan ketenangan dan fokus, mengurasi perasaan mual, meredakan ketegangan di leher rahim, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, merenggangkan otot-otot, membuat nyenyak tidur serta membantu mengurangi nyeri pinggang atau punggung bawah akibat peregangan otot-otot sekitar perut. Menurut Stoppard, yoga merupakan teknik yang terbaik dalam mempersiapkan proses persalinan karena menggunakan teknik latihan yang fokusnya menitikberatkan terhadap pengendalian otot, teknik relaksasi dan ketenangan pikiran. Hal ini sejalan dengan penelitian Cramer, bahwa wanita hamil yang latihan yoga baik untuk kesehatan, sikap dan lingkungan sekitarnya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Senam Yoga pada Ibu Hamil di PMB Joeliatin Desa Kepanjen Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk mendapatkan respon yang antusias dari warga masyarakat khususnya Ibu hamil. Hasil Penyuluhan masih di dapatkan terdapat 1 ibu hamil (20%) yang berpengetahuan cukup saat Post Test. Diperoleh 3 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait materi penyuluhan, ibu hamil mengharapkan ada kegiatan serupa dapat dilanjutkan dan dikembangkan menjadi kegiatan yang rutin di PMB Joeliatin Desa Kepanjen. Dari 5 Peserta Sebelum diberikan Penyuluhan sebanyak 2 peserta (25%) dengan pengetahuan Baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 4 peserta (80%) dengan pengetahuan Baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aswitami, 2017. Pengaruh Yoga Antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di klinik Yayasan Bumi Sehat, Jurnal Kesehatan Terpadu Volume I
- [2] (<https://www.alodokter.com/senam-hamil-untuk-mempermudah-persalinan>) di akses pada tanggal 01 juli 2021, pukul 09.00 wita
- [3] Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. 2018. Yoga during pregnancy: a review. *American Journal of Perinatology*. 29(6):459–64.
- [4] Bahiyatun. (2019). *Buku Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.

- [5] Dewi, Vivian Nanny Lia dan Sunarsih, Tri. (2012). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- [6] [Http://Kidshealth.Org/Parent/Pregnancy Newborn/Pregnancy/Birth Class.html #A Wh At Types Of Classes Are Available 2019](http://Kidshealth.Org/Parent/Pregnancy%20Newborn/Pregnancy/Birth%20Class.html#A%20Wh%20At%20Types%20Of%20Classes%20Are%20Available%202019)].
- [7] Kumalasari, Intan. (2018). *Panduan Praktek Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Post natal, Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi*. Jakarta: Salemba Medika.
- [8] Machmudah, Khayati, N. & Widodo, S. 2014. Ipteks Bagi Masyarakat (Ibm) : Pembentukan Kelompok Ibu Hamil Di Desa Kangkung Mranggen Demak. *Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- [9] Nemours. 2019. *Kidshealt : Birthing Classess* [Online].
- [10] Prawirohardjo S. 2016. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo Edisi 4*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- [11] Rafika (2018) Efektivitas Prenatal Yoga terhadap pengurangan Keluhan Fisik pada ibu hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Volume 9*
- [12] Rakhshani A, Nagarithna R, Mhaskar R, Mhaskar A, Thomas A, Gunasheela S. 2012. The Effects of Yoga in Prevention of Pregnancy Complications in High-risk Pregnancies: A Randomized Controlled Trial. *Preventive Medicine*. 55(4):333–40.
- [13] Rusmita E. 2018. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.3(2):80-86.
- [14] Schott & Priest 2018. *Kelas Antenatal*, Jakarta, EGC\
- [15] Tia P, 2014 *Yoga Ibu Hamil*, Jakarta : Pustaka Bunda
- [16] Ulfah Hidayati. 2019. *Systematic review: senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan*. PLACENTUM *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. Vol 7(2). Hal: 1-8