

## PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PENERAPAN YOGA PRENATAL UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN IBU HAMIL

Ari Susanti<sup>1</sup>, Magdalena<sup>2</sup>, Findy Hindratni<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Dosen Poltekkes Kemenkes Riau  
Penulis Korespondensi : ari@pkr.ac.id

### Abstrak

Perubahan yang terjadi selama kehamilan akan dialami ibu mulai dari trimester pertama hingga trimester ketiga kehamilan. Perubahan yang terjadi dalam tubuh ibu selama proses kehamilan membutuhkan suatu adaptasi sehingga tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan dalam perubahan tersebut. Yoga prenatal dapat mengurangi ketidaknyamanan dalam kehamilan dan membantu mempersiapkan kondisi fisik dan psikis ibu hamil dalam menghadapi persalinannya. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberdayakan pengetahuan dan keterampilan keluarga ibu hamil dalam melaksanakan prenatal yoga.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk mewujudkan Tri Dharma perguruan tinggi yang berlokasi di Kelurahan Harjosari Kota Pekanbaru. Sasaran pengabmas adalah keluarga Ibu hamil yang berjumlah 13 orang dengan bentuk pengabmas berupa penerapan yoga , meningkatkan pengetahuan dan kemampuan keluarga ibu hamil dalam upaya mengatasi dan mengurangi ketidaknyamanan dalam kehamilan. Pelaksanaan kegiatan ini dalam bentuk pemberian materi ketidaknyamanan pada ibu hamil dan praktik prenatal yoga kepada keluarga ibu hamil. Hasil kegiatan, terdapat peningkatan pengetahuan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil pada keluarga ibu hamil serta ketrampilan praktik yoga dan tercapainya peningkatan kemampuan keluarga ibu hamil tentang praktik yoga prenatal dalam mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan.

**Kata Kunci :** Yoga prenatal. Ketidaknyamanan kehamilan  
**Kepustakaan :** 16 (2012-2019)

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses normal dan alami bagi setiap wanita, selama hamil seorang wanita mengalami perubahan baik fisiologis maupun psikologis (Sari, S. I. P., Noviani, A., Masdiputri, S. N., & Inayah, 2017). Perubahan fisiologis diantaranya perubahan organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, mukuloskeletal, neurologi, pencernaan, dan endokrin. Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut dapat menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan (Munjiah et al., 2015). Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh setiap ibu hamil berbeda-beda pada tiap trimester kehamilan (K & Kibas, 2018). (Cholifah & Nuriyanah, 2019).

Perubahan yang terjadi dalam tubuh ibu selama proses kehamilan membutuhkan suatu adaptasi sehingga tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan dalam perubahan tersebut. Pada trimester pertama kehamilan biasanya ibu akan mengalami mual dan muntah (morning sickness), pusing, merasa lelah, bahkan berkurangnya nafsu makan. Memasuki trimester kedua dan ketiga perubahan yang dialami ibu dapat berupa pembesaran pada payudara dan perut, penambahan berat badan, perubahan kulit pada area tubuh tertentu, kram pada perut bagian bawah, sakit pada pinggang dan tubuh bagian belakang, konstipasi dan banyak lagi perubahan-perubahan lain yang dialami ibu hamil sehingga perubahan tersebut bisa menjadi suatu keluhan yang dianggap ibu hamil tidak wajar atau tidak normal. (Wandira, 2016).

Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan merupakan peristiwa atau proses yang normal. Tidak jarang ibu belum bisa beradaptasi terhadap perubahan

tersebut sehingga ibu merasa tidak nyaman dan jika tidak disikapi secara bijak akan berdampak terhadap kekhawatiran dan kecemasan ibu hamil yang dapat mengganggu aktifitas ibu sehari-hari. Untuk mengatasi keluhan-keluhan umum yang terjadi selama kehamilan prenatal yoga merupakan salah satu cara yang dapat mengatasi atau mengurangi keluhan tersebut. Prenatal yoga merupakan salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan (Pratignyo, 2014). Gerakan peregangan otot dalam prenatal yoga dapat meminimalkan atau mengurangi bahkan mengatasi ketidaknyamanan berupa keluhan-keluhan umum yang terjadi selama kehamilan seperti hearth burn, nyeri pinggul atau tulang rusuk, kram kaki, sakit kepala. Sementara itu manfaat dari prenatal yoga diantaranya membantu ibu hamil mengatasi nyeri punggung, mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament, otot dasar panggul untuk persiapan persalinan, membentuk sikap tubuh selama kehamilan dan bersalin serta mengatasi keluhan-keluhan umum selama masa hamil, untuk relaksasi dan mengatasi stress serta meningkatkan sirkulasi darah ibu hamil

### PELAKSANAAN KEGIATAN

a. Penetapan peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat ibu bertujuan agar keluarga ibu hamil di Kelurahan Harjosari Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru dapat terampil dalam mendampingi ibu hamil dalam melakukan yoga prenatal, sehingga penetapan peserta pengabdian

masyarakat ini adalah anggota keluarga ibu hamil yang ada di Kelurahan Harjosari Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru

b. Perijinan

Tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan bidan di wilayah kerja dan juga pemerintah kelurahan (Lurah)

c. Persiapan

Tahap ini tim melakukan persiapan dan pembagian tugas setelah dilakukan koordinasi dengan bidan wilayah kerja kelurahan Harjosari Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru , maka tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan para kader kesehatan diwilayah tersebut. Penilaian awal dilakukan dengan melakukan wawancara pada bidan wilayah yaitu mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi prenatal yoga yang dilakukan oleh ibu bayi/balita. Kemudian tim pengabdian menyusun proposal dan materi berupa video pembelajaran tentang prenatal yoga serta menyiapkan sarana lainnya misalnya leaflet.

d. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai pada bulan Mei s/d September 2025 Sebelum dipaparkan materi peserta mengisi presensi dan mengisi pre test dan setelah selesai pemaparan materi dilakukan edukasi tentang perubahan anatomi dan fisiologi ibu hamil, prenatal yoga diakhiri dengan pengisian post tes e. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui efektifitas pelaksanaan pengabdian masyarakat ini vyaitu pada keluarga ibu hamil dapat mendampingi ibu hamil, dan melakukan prenatal yoga serta dapat menerapkan dirumah minimal sehari 1 kali

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik peserta kegiatan Pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

Tabel 1

### Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

NO	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Usia responden - 25-40 tahun - > 40 tahun	4 9	30,8% 69,2%
2	Pekerjaan - Guru - Wiraswasta - IRT	1 1 11	7,7% 7,7% 84,6%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat mayoritas peserta kegiatan berusia >40 tahun dan sebagai IRT. Pemberdayaan keluarga dalam penerapan **yoga prenatal** merupakan pendekatan yang sangat penting untuk **meningkatkan kesehatan ibu hamil** secara holistik, mencakup aspek fisik dan mental. Keterlibatan keluarga, terutama **suami** atau pasangan, menjadi faktor kunci dalam keberhasilan penerapan yoga prenatal di rumah. Dengan memberdayakan keluarga, penerapan yoga prenatal menjadi lebih mudah, aman, dan konsisten, yang pada akhirnya berkontribusi signifikan pada **penurunan risiko** komplikasi dan peningkatan kesehatan serta kenyamanan ibu hamil.

Berdasarkan hasil yang didapatkan adalah

sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Hasil pretes dan post test**

No	Kategori	Pre test	Post test
1.	Baik	9	12
2.	Cukup	4	1
	Total	13	13

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata nilai pengetahuan keluarga ibu hamil tentang materi ketidaknyamanan ibu hamil dan prenatal yoga, sebelum dan sesudah dilakukan pembekalan materi berada pada katagori baik.

Pemberdayaan keluarga berarti memberikan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan kepada anggota keluarga agar mampu berperan aktif dalam membantu ibu hamil mempraktikkan yoga prenatal. Yoga prenatal (yoga saat kehamilan) adalah modifikasi dari Hatha Yoga yang dirancang khusus untuk kondisi ibu hamil, memfokuskan pada ritme napas, postur, dan relaksasi. Manfaat utamanya meliputi: mengurangi ketidaknyamanan kehamilan seperti nyeri punggung, kram kaki, insomnia, dan konstipasi. menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, membuat ibu merasa lebih tenang, dan meningkatkan kualitas tidur, memperkuat otot dasar panggul, meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan mengajarkan teknik pernapasan yang efektif untuk proses persalinan. mempersiapkan ibu secara fisik, mental, dan spiritual dalam menghadapi persalinan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan :

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga ibu hamil dalam mendampingi ibu hamil dalam melakukan yoga prenatal dalam upaya mengatasi dan mengurangi ketidaknyamanan dalam kehamilan

b. Saran

Diharapkan tenaga kesehatan terutama bidan perlu melakukan promosi kesehatan terkait pemberdayaan keluarga dalam penerapan yoga prenatal untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia Y. Gentle Birth Balance : Persalinan Holistik, Mind, Body and Soul. II. Bandung; 2017. 2. ADAA America A and DA of. Pregnancy and Medication. 2016.
- Aprilia Y STM. Modul Prenatal Gentle Yoga. Jakarta; 2017.
- Aryani RZ, Handayani R, Susilowati D. Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Kita Klaten. J Kebidanan dan Kesehat Tradis. 2018;3(2):57–106.. 1– 249 p.
- Ashari A, Pongsibidang GS, Mikhrunnisa A. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. J MKMI. 2019;15(1):55–62.

- 
- Irianti B, Halida EM, Duhita F, Prabandari F, Yulita N, Hartiningtiyawati S, et al. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. 1st ed. Husin F, editor. Jakarta: CV Sagung Seto; 2014. 1–389 p.
- Milgrom J, Gemmill AW, Bilszta JL, Hayes B, Barnett B, Brooks J, et al. Antenatal risk factors for postnatal depression: A large prospective study. *J Affect Disord.* 2008;108(1–2):147–57.
- Rusmita T Eli. Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Limijati Bandung. Universitas Indonesia; 2011.
- Verreault N, Da Costa D, Marchand A, Ireland K, Dritsa M, Khalifé S. Rates and risk factors associated with depressive symptoms during pregnancy and with postpartum onset. *J Psychosom Obstet Gynecol.* 2014;35(3):84–91.
- Pujiastuti S. Yoga untuk Kehamilan. 1st ed. Mizan Publishing; 2010. 160 p.
- Suananda Y. Prenatal Postnatal Yoga. 1st ed. Jakarta: Rafikatama; 2017. 1–170 p.