

## Implementasi Prenatal Gentle Yoga Pada Kehamilan Trimester II Dan III Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Dan Janinnya

Risa Arieska<sup>1\*</sup>, Kadek Agustina Puspa Ningrum<sup>2</sup>, Indrie Lutfiana<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta 1

<sup>2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

Email Korespondensi: [risaarieska1996@poltekkesjakarta1.ac.id](mailto:risaarieska1996@poltekkesjakarta1.ac.id)

Disubmit: 17 April 2025

Diterima: 30 April 2025

Diterbitkan: 30 Mei 2025

### ABSTRAK

Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk latihan fisik dan mental yang dirancang khusus untuk wanita hamil. Latihan ini menggabungkan postur tubuh (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan meditasi untuk membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara fisik, mental, dan emosional menghadapi proses kehamilan dan persalinan. Prenatal yoga tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kesehatan ibu, tetapi juga memberikan efek positif pada perkembangan janin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melihat tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dan turut mewujudkan masyarakat yang sehat dan bertanggung jawab dapat memberikan manfaat. Mitra kegiatan ini adalah ibu hamil trimester II dan III. Metode pengabdian masyarakat dengan mengadakan kegiatan penyuluhan yang diikuti oleh ibu hamil trimester II dan III. Pembicara menyampaikan materi mengenai prenatal yoga. Sebelum mengikuti kegiatan ibu hamil diuji pengetahuannya mengenai prenatal yoga dengan pretest. Setelah mendapatkan pemaparan materi, edukasi dan penyebaran kuisioner dilakukan posttest. Hasil analisis pretest dan posttest menunjukkan pengetahuan ibu hamil cukup (40%) dan pengetahuan kurang (60%), sesudah diberikan penyuluhan pengetahuan ibu hamil baik (100%). Dengan kegiatan pemaparan materi dan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga.

Kata kunci : Ibu hamil, Trimester II dan III, Prenatal Yoga

Risa Arieska<sup>1\*</sup>, Kadek Agustina Puspa Ningrum<sup>2</sup>, Indrie Lutfiana<sup>2</sup>

## ABSTRACT

*Prenatal yoga is a form of physical and mental exercise specifically designed for pregnant women. This exercise combines body postures (asana), breathing techniques (pranayama), and meditation to help pregnant women prepare themselves physically, mentally, and emotionally for the process of pregnancy and childbirth. Prenatal yoga is not only beneficial for maintaining maternal health, but also has a positive effect on fetal development. This community service activity aims to see the level of knowledge of pregnant women about prenatal yoga and to help create a healthy and responsible society that can provide benefits. The partners of this activity are pregnant women in the second and third trimesters. The community service method is to hold counseling activities attended by pregnant women in the second and third trimesters. The speaker delivers material on prenatal yoga. Before participating in the activity, pregnant women's knowledge of prenatal yoga was tested with a pretest. After receiving material presentation, education and questionnaire distribution, a posttest was carried out. The results of the pretest and posttest analysis showed that pregnant women's knowledge was sufficient (40%) and knowledge was lacking (60%), after being given counseling, pregnant women's knowledge was good (100%). With material presentation and education activities, it can increase pregnant women's knowledge about prenatal yoga.*

*Key words: Pregnant women, Trimester II and III, Prenatal Yoga*

## PENDAHULUAN

Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk latihan fisik dan mental yang dirancang khusus untuk wanita hamil. Latihan ini menggabungkan postur tubuh (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan meditasi untuk membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara fisik, mental, dan emosional menghadapi proses kehamilan dan persalinan. Prenatal yoga tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kesehatan ibu, tetapi juga memberikan efek positif pada perkembangan janin. (Peraturan Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2024, 2024)

Selain itu adapun hal yang perlu diperhatikan yaitu seperti kecemasan, berbagai komplikasi dapat terjadi pada persalinan dan menghambat proses persalinan. Kecemasan ibu hamil dapat diatasi dengan salah satu terapi komplementer yaitu prenatal yoga. (Yuniati et al., 2023).

Risa Arieska<sup>1\*</sup>, Kadek Agustina Puspa Ningrum<sup>2</sup>, Indrie Lutfiana<sup>2</sup>

Pada trimester III, kecemasan yang sering muncul adalah rasa yang baru bagi ibu dalam menghadapi persalinan dan rasa tanggung jawab sebagai ibu untuk mengurus bayi. Pada trimester ketiga, ibu hamil akan semakin peka perasaannya, sehingga tingkat kecemasan ibu akan semakin meningkat, serta menjadi lebih mudah lelah. Banyak calon ibu yang berkhayal tentang apabila hal negatif yang akan terjadi kepada bayinya. (Masita et al., 2023)

Wanita hamil mengalami perubahan bentuk tubuh secara signifikan dari bulan ke bulan. Oleh karena itu gerakan senam yoga ibu hamil disesuaikan dengan usia kehamilan sang ibu. Posisi membungkuk, berbalik dan gerakan yang memberikan penekanan pada perut sebaiknya dihindari karena berbahaya bagi janin dalam kandungan anda. Sebelum mengikuti latihan senam yoga ibu hamil, sebaiknya anda berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter. (Windayanti et al., 2022)

Seperti kecemasan, berbagai komplikasi dapat terjadi pada persalinan dan menghambat proses persalinan. Kecemasan ibu hamil dapat diatasi dengan salah satu terapi komplementer yaitu prenatal yoga. Manfaat prenatal yoga telah didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa latihan ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi nyeri tubuh, dan memperkuat otot-otot yang digunakan selama persalinan.

Senam atau yoga merupakan kegiatan fisik yang akan memberikan efek pada fisik individu yang melakukannya. Akan, tetapi ada beberapa referensi yang menyampaikan bahwa senam yoga prenatal juga dapat membantu ibu hamil untuk mencapai keseimbangan jiwa dan pikiran dengan cara menurunkan kecemasan dalam diri ibu hamil. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Ibu hamil dipasekan banyak mengalami ketidaknyamanan pada saat hamil serta kurangnya pengetahuan tentang prenatal yoga. (Asmarah et al., 2021)

Selain itu, prenatal yoga juga membantu meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, serta membantu ibu hamil mengatasi perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama kehamilan.

## MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan data hasil Studi Pendahuluan, pada ibu hamil di Desa Pacung, Kecamatan Tejakula, ditemukan masih minimnya pengetahuan tentang prenatal yoga pada kehamilan trimester II dan III. Rumusan masalah pada kegiatan ini adalah “Bagaimana pengetahuan dan

Risa Arieska<sup>1\*</sup>, Kadek Agustina Puspa Ningrum<sup>2</sup>, Indrie Lutfiana<sup>2</sup>

pelaksanaan kegiatan sosialisasi implementasi prenatal gentle yoga pada kehamilan trimester II dan trimester III dalam upaya meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin.

## KAJIAN PUSTAKA

Yoga adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Yoga kehamilan terdiri dari aspek yaitu pemusatan pikiran (centering), pernafasan (pranayama), pemanasan (warming-up), pose yoga (asanas), dan relaksasi (PGY Trainer Team, 2017). Sindhu menyatakan bahwa salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan adalah dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan. (Masita et al., 2023)

Yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. Perbedaan senam hamil dan prenatal yoga terdapat pada tahapan dan beberapa gerakannya, yaitu pada prenatal yoga terdapat tahapan pemusatan pikiran, surya namaskar dan relaksasi akhir dengan posisi tidur berbaring, sedangkan pada senam hamil tidak terdapat hal tersebut. (Yuniati et al., 2023)

Dalam gerakan senam hamil yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil, sebab gerakan | 80 yoga memfokuskan perhatian pada ritme napas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnadi, 2010).

Salah satu intervensi kebidanan yang dilakukan adalah latihan fisik, seperti prenatal yoga. Berlatih prenatal yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang menunjang proses kehamilan, dan kelahiran bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas, dan perawatan bayi baru lahir. (Yuniati et al., 2023)

Untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan supported self-help. Terdapat dua contoh supported self-help yaitu senam hamil dan prenatal yoga. Senam hamil merupakan salah satu latihan fisik untuk ibu hamil yang

sudah masuk ke dalam program pemerintah yaitu pada kelas ibu hamil, namun tidak semua puskesmas rutin melaksanakan kegiatan tersebut. ((Windayanti et al., 2022)

## METODE

Skema pengabdian masyarakat ini adalah program pengabdian masyarakat yang mengarah ke peningkatan pengetahuan dan kesehatan ibu hamil TM II dan III dengan fokus meningkatkan pengetahuan dan kesehatan ibu hamil melalui prenatal yogal di desa Pacung Kecamatan Tejakula Kabupaten Buleleng Provinsi Bali. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis dan mereview jurnal terkait pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17 januari 2025. Dengan melibatkan 10 orang ibu hamil dengan usia kehamilan di trimester II dan III. Dalam pelaksanaan program ini, tim pelaksana rencananya menggunakan strategi pemberdayaan terpadu, sinergis, dan berkelanjutan, beberapa pendekatan digunakan diantaranya pendekatan Pendidikan, kolaboratif, dan partisipatif serta gabungan dari dua atau lebih pendekatan sesuai kompleksitas masalah yang ada. Metode-metode penerapan IPTEKS yang digunakan yaitu sosialisasi, pelatihan dan praktek, pendampingan, monitoring dan evaluasi. Deskripsi masalah, solusi dan metode pelaksanaan kegiatan yang disepakati oleh mitra program, sebagai solusi untuk memecahkan permasalahan. Kegiatan dilakukan dalam 3 tahapan yang terdiri dari persiapan, pelaksanaan, dan monitoring evaluasi sebagai berikut:

### a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim akan melakukan persiapan berupa:

- 1) Berkoordinasi dengan pihak mitra yaitu dalam hal ini adalah Kepala Desa dan ibu PKK atau kader di Desa Pacung
- 2) Berkoordinasi dengan pihak UPTD Puskesmas II Tejakula khususnya pemegang program kesehatan ibu dan anak
- 3) Focus Group Discussion dengan pihak kelurahan, ibu-ibu PKK, Kader serta dengan pemegang program kesehatan ibu dan anak terkait inisiasi Implementasi Terapi Komplementer di lokasi mitra
- 4) Perancangan kegiatan Implementasi Terapi Komplementer dengan

Risa Arieska<sup>1\*</sup>, Kadek Agustina Puspa Ningrum<sup>2</sup>, Indrie Lutfiana<sup>2</sup>

- 5) melakukan analisis SWOT (Strengths, Weakness, Opportunities, and Threats) untuk memberikan rancangan awal kegiatan yang akan dilakukan
- 6) Menyusun POA (Plan of Action) setiap kegiatan yang akan dilakukan di lokasi mitra, yang terdiri dari Penyusunan RAB, pengecekan kesehatan ibu hamil berupa cek tekanan darah, suhu, pernafasan, DJJ, Leopod, detak jantung janin dan melakukan anamnesa mengenai riwayat persalinan sebelumnya serta riwayat penyakit ibu hamil. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian sosialisasi mengenai pengertian, tujuan dan step - step gerakan prenatal yoga untuk ibu hamil TM II dan III, mengajari ibu mengatur nafas dan memberikan afirmasi positif selama kehamilan. Kemudian ditutup dengan pembagian bingkisan dan cendramata.

## **b. Tahap Pelaksanaan**

- 1) Melakukan prenatal gentle yoga di desa Pacung Kecamatan Tejakula Kabupaten Buleleng Provinsi Bali.
- 2) Berkoordinasi dengan kader PKK untuk melakukan pendampingan prenatal gentle yoga dengan aman.
- 3) Melakukan pendampingan prenatal gentle yoga dengan aman.
- 4) Melakukan praktik Yoga Prenatal setelah berlatih di Klinik Wirdhan Care dan pada Mata Kuliah Inovasi Dalam Praktik Kebidanan.
- 5) Pemberian souvenir kepada ibu hamil yang telah berpartisipasi dalam kegiatan prenatal yoga di desa pacung.



Gambar 1. Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga

### c. Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap monitoring dan evaluasi, maka akan melakukan penilaian terhadap semua kegiatan yang telah dilakukan di lokasi mitra untuk menentukan sejauh mana keberhasilan yang dicapai, menentukan kelemahan dan masalah yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan. Evaluasi dilakukan sepanjang kegiatan berlangsung sampai berakhirnya kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan evaluasi yang dilakukan melibatkan ibu-ibu hamil, ibu-ibu PKK dan Kader.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### d. Hasil

#### 1. Sebelum Penyuluhan

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	0	0%
Cukup	4	40 %
Kurang	6	60%
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan hasil bahwa pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan. Pengetahuan responden dalam

Risa Arieska<sup>1\*</sup>, Kadek Agustina Puspa Ningrum<sup>2</sup>, Indrie Lutfiana<sup>2</sup>

kategori Baik, cukup dan kurang. Adapun pengetahuan responden mendapatkan nilai kategori cukup sebanyak 4 responden 40%, kategori kurang 6 responden 60%.

## 2. Setelah Penyuluhan

Tabel 2 .Tingkat Pengetahuan setelah diberikan penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	10	100%
Cukup	0	0 %
Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan hasil bahwa pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan. Pengetahuan responden dalam kategori Baik, cukup dan kurang. Pengetahuan responden seluruhnya mendapatkan nilai kategori baik sebanyak 10 responden 100%.

## PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Pacung Kecamatan Tejakula yang dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2025, yg dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan jam 11.00. Alat yang digunakan dalam penyuluhan ini yaitu LCD, laptop, dan lokasi. Berdasarkan kegiatan, maka dapat dituliskan hasil bahwa kegiatan diikuti oleh 10 orang ibu hamil KEK.

Dalam penyuluhan ini terlebih dahulu menampilkan materi tentang Prenatal Yoga pada Ibu Hamil yang ditonton bersama-sama sehingga ibu hamil lebih mudah memahami terlebih dahulu materi yang akan disampaikan melalui edukasi.

Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan kepuasan dari ibu hamil. Ibu hamil sangat antusias memperhatikan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat.

Dari hasil evaluasi terlihat bahwa ibu hamil sangat antusias mengikuti penyuluhan dari awal hingga akhir. Dan hasil tanya jawab yang dilakukan moderator setelah penyampaian materi penyuluhan dapat dipastikan bahwa sebagian besar peserta sudah memahami materi prenatal yoga pada

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan penyuluhan prenatal yoga pada ibu hamil disertai penyebaran kuisioner telah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga ibu hamil di Desa Pacung Kecamatan Tejakula secara signifikan.

## REFERENSI

- Asmarah, S., Sari, K., Florika, B., Mirwanti, A., & Dwi Yanti, L. (2021). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga*. 2.
- Masita, M., Rasumawati, R., & Astuti, Y. L. (2023). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Prenatal Couple Yoga Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Menggunakan Media Video Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 78-84. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i1.1049>
- Peraturan Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2024 (2024).
- Windayanti, H., Nuraeni, F. K., & Rusmayani, H. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan III Tentang Prenatal Yoga*.
- Yuniati, M. G., Santi Dewi, A. A., Wayan, N., Adnyani, S., Diana Pe, N., Kesehatan, P., Bali, K., Piranha No, I. J., Sesean Denpasar, P., & Bali, I. (2023). Edukasi Manfaat Yoga Prenatal dalam Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan. *GENITRI*, 2, 2964-7010.