

**EDUKASI DAN IMPLEMENTASI PRENATAL YOGA UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN DAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III****Ade Krisna Ginting^{1*}, Maulida Lathifah², Mayta Tazkiya Amalia³, Yeni Tegar
Dian Setiawati⁴, Siti Aam Amalia⁵, Hilda Maulida⁶**¹⁻⁵Politeknik Bhakti Asih Purwakarta

Email Korespondensi: krisnaade7777@gmail.com

Disubmit: 31 Agustus 2024

Diterima: 20 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i10.17346>**ABSTRAK**

Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat mengurangi kecemasan dan nyeri punggung saat hamil. Kegiatan bertujuan untuk mengurangi kecemasan serta nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III selama masa kehamilannya. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan implementasi berupa demonstrasi prenatal yoga pada ibu hamil trimester III serta melakukan pre dan post test. Analisis data dengan *Microsoft office*. Adanya peningkatan pengetahuan Ibu hamil trimester III dengan respon positif yang dapat dilihat dengan hasil pre test ibu hamil trimester III yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 42.8% (9 orang) dan setelah dilakukan post test Ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 76.1% (16 orang). Prenatal yoga adalah salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Edukasi, Ibu Hamil Trimester III**ABSTRACT**

Prenatal yoga is a form of exercise that pregnant women can do to improve physical and mental fitness. Some studies show that prenatal yoga can reduce anxiety and back pain during pregnancy. The activity aims to reduce anxiety and back pain felt by pregnant women in the third trimester during their pregnancy. Research. This community service implementation uses lecture and implementation methods in the form of prenatal yoga demonstrations for third trimester pregnant women as well as conducting pre and post tests. Data analysis with Microsoft office. There was an increase in the knowledge of third trimester pregnant women with a positive response which can be seen from the pre test results of third trimester pregnant women who had knowledge in the good category as much as 42.8% (9 people) and after the post test third trimester pregnant women had knowledge in the good category as many as 76.1% (16 people). Prenatal yoga is an effective intervention to reduce anxiety and back pain experienced by third trimester pregnant women.

Keywords: Prenatal Yoga, Education, Third Trimester Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa yang penuh kegembiraan dan harapan pada ibu hamil namun dibalik itu semua kehamilan juga merupakan masa yang penuh dengan perubahan dan tantangan. Secara alami kehamilan adalah proses yang normal. Selama masa kehamilan pada umumnya terjadi perubahan-perubahan yang mendasar pada seluruh tubuh baik perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan itu akan mempengaruhi proses tumbuh dan kembang janin dalam kandungan. Oleh karena itu menjaga kondisi psikologis ibu sangatlah penting diperlukan karena berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin (Maharani & Hayati, 2020), (Ginting, 2024).

Salah satu dampak lain dari adanya perubahan dari psikologis selama kehamilan adalah timbulnya perubahan emosi atau ketidakstabilan emosi termasuk perasaan takut menghadapi persalinan. Ketakutan merupakan salah satu dampak dari perubahan psikologis, kondisi ini yang dapat meningkatkan katekolamin tingkat dan mengurangi kontraksi rahim, memperlambat proses persalinan. Selain itu adanya peningkatan rasa takut dapat menyebabkan perpanjangan persalinan dan dapat meningkatkan risiko kebidanan intervensi saat melahirkan, termasuk operasi caesar (Astuti et al., 2023).

Selain adanya rasa takut, ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil juga pada umumnya lebih pada ketidaknyamanan secara fisik, yang disebabkan oleh karena pertumbuhan janin didalam rahim seperti mual, muntah, pegal pada kaki, munculnya keluhan pada gigi dan gusi, cepat lelah, sulit tidur, adanya kram dan bengkak pada ekstermitas dan keluhan lainnya. (Putri et al., 2022), (Supardi et al., 2022). Pada masa kehamilan ibu hamil juga mengalami keluhan ada nya rasa nyeri pada punggung. Nyeri punggung bawah atau disebut dengan istilah Low Back Pain (LBP) merupakan keluhan pada muskuloskeletal yang sering terjadi selama masa kehamilan. Prevalensi Nyeri pada punggung bawah kira-kira berkisar antara 30% - 78% di Amerika Serikat, Eropa serta beberapa wilayah Afrika. Fenomena nyeri pada bagian punggung yang dialami ibu pada masa kehamilannya merupakan satu diantara sekian keluhan yang sangat sering dilaporkan pada kalangan ibu hamil, memiliki variasi dari 50% - 80%, mengacu kepada penelitian di berbagai negara sebelumnya, bahkan ada sekitar 8% diantara ibu hamil yang mengalami nyeri pada punggung bawah dapat menyebabkan terjadinya kecacatan berat. Selain itu ada sepertiga dari jumlah populasi yang mengalami nyeri punggung bawah selama masa kehamilan melaporkan adanya rasa nyeri dengan tingkat berat yang berdampak terhadap adanya keterbatasan kemampuan perempuan untuk dapat melakukan pekerjaan secara efektif, sehingga menyebabkan buruknya kualitas hidup. Akibatnya produktivitas individu perempuan dalam melakukan aktivitas rutinnnya dalam kehidupan sehari-hari menjadi berkurang. Mayoritas wanita yang memiliki keluhan adanya nyeri punggung seringkali tidak diobati dan dianggap normal dan dianggap merupakan bagian dari kehamilan yang tidak dapat dihindari pada wanita. Penyebab dari nyeri punggung bawah pada kehamilan masih belum diketahui secara pasti, namun sering dianggap bersifat multifaktorial, dan berhubungan dengan perubahan biomekanik, vaskular, dan hormonal selama masa kehamilannya (Manyozo et al., 2019), (Purnamasari, 2019).

Mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari di Puskesmas Ngesrep terkait keluhan rasa nyeri pada punggung yang dirasakan oleh sebagian besar ibu hamil trimester III, untuk penanganan keluhan nyeri

punggung ibu hamil trimester memilih untuk mengatasinya dengan meminum air hangat ataupun melakukan pemijatan pada daerah punggung bagian bawah apabila keluhan rasa nyerinya muncul. Hal itu dilakukan karena masih rendahnya pemahaman ibu hamil tentang penanganan dari rasa nyeri punggung selama masa kehamilan secara non farmakologis. Hal itu sejalan dengan ditemukannya sumber informasi pada penelitian tersebut. Terkait sumber informasi pada penelitian tersebut, mayoritas ibu hamil lebih sering mendapatkan informasi dari keluarga tentang nyeri punggung bawah sebanyak 70%, sumber informasi dari bidan sebanyak 23,33%, dari suami sebesar 6,67%. Ibu hamil juga melakukan pencarian informasi yang didapatkan melalui sumber lainnya diantaranya berupa majalah, koran, maupun internet sebesar 3,33% (Purnamasari, 2019).

Kurangnya pemahaman terkait ibu hamil tersebut berdampak pada ketidak tetapatan penanganan untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan berupa nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil. Rasa ketidaknyamanan fisik semakin sering dirasakan dan ditambah lagi dengan adanya rasa cemas yang dirasakan oleh ibu khususnya menghadapi proses persalinannya. Kondisi ketidaknyamanan selama tiap trimester kehamilan akan semakin memperburuk keadaan dan menjadi lebih buruk bila tidak segera dilakukan penanganan. Salah satu tindakan yang mampu mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah melakukan prenatal yoga. (Supardi et al., 2022). Melalui prenatal yoga ini diharapkan ibu hamil mampu melakukan persiapan diri baik secara fisik, mental, dan spiritual dalam rangka melewati proses persalinannya agar dapat berjalan dengan lancar. Adapun gerakan peregangan otot pada kegiatan prenatal yoga dapat mengurangi serta menghilangkan ketidaknyamanan yang pada umumnya sering dikeluhkan oleh ibu hamil pada masa kehamilannya antara lain yaitu heart burn, rasa sakit pada pinggul, atau tulang rusuk, pegal atau kram pada kaki ataupun sakit kepala (Lin et al., 2020). Selain prenatal yoga juga memberikan dampak yang positif pada bayi yang ibunya rutin melakukan latihan prenatal yoga. Berbagai dampak positif dari prenatal gentle yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Oleh karena banyaknya dampak positif dari hal tersebut maka prenatal yoga, sangat dianjurkan dilakukan oleh ibu hamil selama masa kehamilannya. (Ministry of women and Child Development Of India Government, 2018).

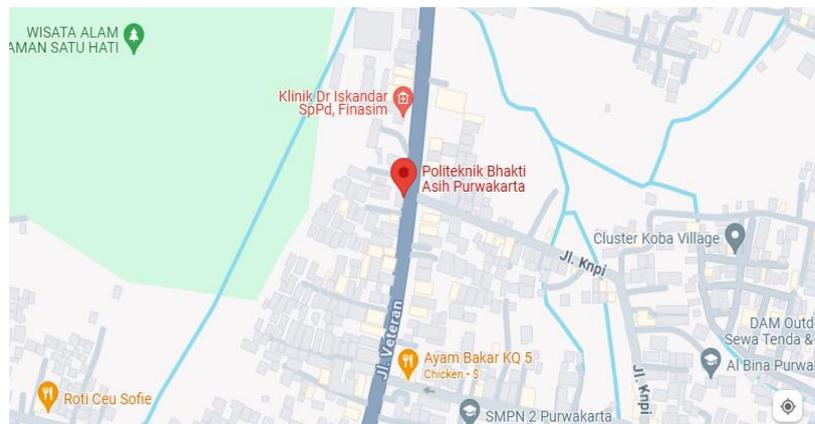
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masih tingginya prevalensi nyeri pada punggung bawah kira-kira berkisar antara 30% hingga 78% di Amerika Serikat, Eropa serta beberapa wilayah di Afrika. Sebanyak 70% ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung selama masa kehamilan. Mayoritas ibu hamil lebih sering mendapatkan informasi dari keluarga tentang nyeri punggung bawah sebanyak 70%, sumber informasi dari bidan sebanyak 23,33%, dari suami sebesar 6,67%. Ibu hamil juga melakukan pencarian informasi yang didapatkan melalui sumber lainnya diantaranya berupa majalah, koran, maupun internet sebesar 3,33%. Selain itu masih rendahnya pengetahuan dan pemahaman ibu hamil trimester ke III tentang manfaat prenatal yoga pada ibu hamil akan memberikan dampak positif bagi ibu hamil trimester III saat menghadapi proses persalinannya. Besarnya permasalahan tersebut membuat tim pengabdian kepada masyarakat ingin melakukan peningkatan

pengetahuan ibu hamil trimester III serta ketrampilan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga.

Rumusan pertanyaan yang dapat disimpulkan berdasarkan permasalahan diatas adalah seberapa besar manfaat pemberian edukasi dan implementasi Prenatal Yoga dapat mengurangi kecemasan dan rasa nyeri pada punggung pada ibu hamil trimester III di Kampung Suka Maju Kelurahan Ciseureh?

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil serta meningkatkan implementasi prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan serta nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III selama masa kehamilannya. Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:



Gambar 1. Lokasi Politeknik Bhakti Asih Purwakarta

3. KAJIAN PUSTAKA

Prenatal yoga atau yoga kehamilan merupakan modifikasi dari senam yoga dasar atau modifikasi yoga klasik yang dibuat menyesuaikan dengan keadaan dan kapasitas ruang gerak tubuh ibu hamil dengan tingkat intensitas gerakan yang lebih perlahan dan lembut dengan harapan ibu hamil yang berlatih prenatal gentle yoga memperoleh kenyamanan dan terhindar dari cidera (Handayani et al., 2021).

Selama masa kehamilan, tubuh mengalami berbagai perubahan yang menimbulkan tekanan pada mental serta tingkat fisik. Latihan yoga membantu menjaga kesehatan pikiran dan tubuh selama kehamilan. Beberapa manfaat dari prenatal yoga selama kehamilan baik manfaat fisik, manfaat emosi dan manfaat spritual yaitu:

1. Manfaat fisik

a) Membantu mengatasi nyeri punggung

Rasa nyeri pada punggung yang dikeluhkan selama masa kehamilan disebabkan oleh karena beberapa factor diantaranya akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh ibu hamil, peningkatan berat badan dan kelemahan otot punggung. Oleh karena itu ibu hamil yang memiliki pemahaman yang baik akan postur tubuh yang benar akan dapat membantu ibu hamil dalam meningkatkan postur tubuh yang baik, memperkuat otot pendukung punggung sehingga ibu hamil dapat bergerak yang benar dalam kehidupan sehari-hari. Gerakan yang benar tersebut mengurangi nyeri punggung yang dirasakan

selama hamil. Selain itu peregangan dalam yoga membantu meredakan ketegangan pada otot-otot di daerah punggung bawah, sekaligus meregangkan otot-otot di pinggul dan paha belakang. (Anggraeni et al., 2023), (Wulandari et al., 2020), (Haryanti & Artanty, 2018), (Wile, 2013).

- b) **Menguatkan otot dasar panggul**
Prenatal yoga dapat menyebabkan otot-otot lebih kuat serta mempertahankan keelastisan otot-otot dinding abdomen, ligamen-ligamen, otot dasar panggul khususnya yang berhubungan dengan persalinan. Yoga mengembangkan fleksibilitas dalam tubuh dan pikiran serta membantu mengurangi rasa nyeri pada persalinan, dan membantu persalinan normal (Basavaraddi et al., 2023), (Handayani et al., 2021).
- c) **Meningkatkan kekuatan, fleksibilitas serta daya tahan.**
Prenatal yoga meningkatkan dan menyeimbangkan kekuatan, fleksibilitas serta daya tahan di semua otot - otot, dalam tubuh guna mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan (Wile, 2013), (Anggraeni et al., 2023).
- d) **Membentuk postur tubuh.**
Prenatal yoga mengajarkan ibu hamil cara menjaga panggul pada posisi netral dan memanjang melalui tulang belakang untuk mempertahankan postur yang benar. Selama kehamilan, banyak wanita mulai mengalami kemiringan panggul yang berlebihan karena berat bayi sehingga menyebabkan adanya gerakan bergoyang di punggung bawah dan menyebabkan sakit punggung. Prenatal gentle yoga membantu wanita memperhatikan perubahan pusat gravitasinya serta menemukan postur tubuh yang benar selama masa kehamilannya (Handayani et al., 2021), (Wile, 2013).
- e) **Meningkatkan kualitas tidur.**
Prenatal yoga selama kehamilan dapat merangsang efek relaksasi secara fisik maupun psikologis yang menyebabkan adanya rangsangan aktivitas parasimpatis sistem saraf otonom yang terletak di bawah pons dan medula, menyebabkan metabolisme tubuh menurun, serta peningkatan serotonin sehingga jantung, denyut nadi, tekanan darah, dan laju pernapasan sehingga tubuh lebih tenang dan mengalami relaksasi. Adanya perasaan relaksasi yang sangat dalam dapat menurunkan ketegangan pada tubuh, pikiran, dan mental sehingga menyebabkan ibu hamil merasa nyaman dan percaya diri dalam melakukan persalinannya. Gerakan yoga yang lembut, pernapasan, dan relaksasi akan memberikan kenyamanan dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Azward et al., 2021).
- f) **Mengurangi pembengkakan dan peradangan di sekitar persendian.**
Latihan yoga Yang teratur dan konsisten dapat meningkatkan dan meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen seluruh tubuh ibu hamil, yang membantu mengurangi pembengkakan dan peradangan di sekitar pergelangan kaki dan pergelangan tangan (Wile, 2013).
- g) **Meningkatkan pernapasan**
Teknik pernapasan dalam prenatal yoga sangat bermanfaat selama periode persalinan. Melakukan teknik pernafasan yang benar juga dapat menurunkan rasa nyeri persalinan serta mampu mengendalikan perasaan ibu hamil yang melewati proses persalinan. Selain itu dengan adanya postur tubuh yang baik pada prenatal yoga akan

mempengaruhi pola pernafasan ibu hamil, jika postur sudah diperbaiki melalui latihan prenatal yoga maka kapasitas paru akan lebih meningkat sehingga oksigen bisa masuk dengan sempurna, dan menjamin oksigen mengalir pada bayi (Anggraeni et al., 2023), (Zainiyah et al., 2023). Pernapasan yang lambat, disengaja, dan dalam pada prenatal yoga dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dengan adanya peregangan jaringan paru-paru dan saraf vagal. Pernafasan yang lambat mengakibatkan adanya perubahan fisiologis yang ditandai dengan adanya penurunan detak jantung, tekanan darah, laju metabolisme, dan konsumsi oksigen. Gerakan nafas pada prenatal yoga juga dapat menyebabkan terjadinya peningkatan neuroplastisitas yang menyebabkan reorganisasi jalur saraf sebagai perubahan adaptif. Hasil penelitian menyatakan peningkatan neuroplastisitas pada ibu hamil yang berlatih yoga, dapat meningkatkan konsentrasi dan kontrol motoric (Mindarsih et al., 2019).

- h) Meningkatkan kesadaran tubuh
Prenatal yoga dapat memberikan kesadaran terhadap perubahan tubuh ibu hamil lebih tinggi. Kesadaran akan perubahan tersebut akan dapat menolong ibu hamil agar lebih peka merasakan adanya perubahan pada tubuhnya serta memiliki kemampuan untuk lebih dini dalam mengenali tanda-tanda persalinan (Anggraeni et al., 2023).
- i) Mempererat ikatan dengan janin
Latihan prenatal yoga dapat membantu ibu hamil merasa lebih terikat dan terhubung dengan janin mereka. Hal ini dapat membuat ikatan emosional antara ibu dan janin lebih kuat selama masa kehamilan (Anggraeni et al., 2023).
- j) Mengurangi rasa mual (Rahayu et al., 2024)
- k) Mengurangi Sindrom Tunnel karpal atau Carpal Tunnel Sindrom serta mengurangi sakit kepala (Basavaraddi et al., 2023).
- l) Menurunkan risiko persalinan prematur (Basavaraddi et al., 2023), (Žebeljan et al., 2022).
- m) Mengurangi resiko Intra Uterine Growth Retardation (kondisi yang memperlambat pertumbuhan bayi) (Basavaraddi et al., 2023), (Ministry of women and Child Development Of India Government, 2018).

2. Manfaat Mental (Emosi)

- a) Meningkatkan rasa percaya diri dan fokus
Prenatal yoga dapat membantu kesiapan psikologis ibu selama masa hamil dalam rangka persiapan persalinan serta persiapan peran sebagai calon ibu. Latihan meditasi yang umumnya diajarkan pada ibu hamil dalam prenatal yoga mampu membuat ibu hamil merasa lebih rileks, lebih percaya diri serta lebih fokus.
- b) Mengurangi stress dan rasa cemas.
Perasaan cemas yang dialami oleh ibu hamil pada umumnya muncul karena adanya rasa ketakutan dalam menghadapi proses persalinan, adanya perubahan bentuk tubuh akibat kehamilan, rasa khawatir tentang kondisi kesehatan dari janinnya, ataupun adanya rasa khawatir terkait pengasuhan bayi pasca kelahirannya. Beberapa penelitian menyatakan bahwa stres ataupun rasa cemas pada masa kehamilan memiliki hubungan dengan adanya peningkatan resiko

abortus spontan, persalinan prematur, malformasi janin, serta pertumbuhan janin terhambat. Ibu hamil yang memiliki rasa cemas berlebihan tentunya akan memberikan dampak yang buruk sehingga mengakibatkan timbulnya rangsangan kontraksi uterus. Rangsangan tersebut dapat menyebabkan terjadinya abortus, peningkatan tekanan darah yang berdampak pada terjadinya preeklampsia. Preeklamsi merupakan komplikasi yang terjadi pada masa kehamilan. Salah satu tanda preeklamsi adalah adanya tekanan darah tinggi yang terjadi diakhir masa kehamilan ataupun menjelang proses persalinan (Nerlita Aulia Hafisah, 2022).

Salah satu alternatif untuk mengurangi stres adalah dengan melakukan latihan pernapasan dalam prenatal yoga yang bertujuan untuk membantu mengurangi stres dan rasa cemas yang dialami ibu selama masa kehamilannya hal ini karena teknik pernapasan dalam prenatal yoga dapat meningkatkan aktivitas *parasimpatis* membuat pernafasan teratur, dan memberikan perasaan tenang dan relaksasi. Selain itu peningkatan serotonin dan penurunan hormon *kortisol* sehingga terhindar dari stres pada masa kehamilan (Sulastri et al., 2021), (Ningrum, Sintia Ayu et al., 2019). Prenatal yoga prenatal dapat membantu ibu hamil mengurangi stres dengan meningkatkan produksi endorfin. Endorfin merupakan hormon yang dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan mood. Selain itu, prenatal yoga juga dapat membantu ibu hamil untuk melepaskan ketegangan otot dan mental. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil merasa lebih bisa mengontrol kehamilannya, hal ini dapat mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh rasa tidak aman atau ketidakpastian (Ginting, 2024). Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur mendukung timbulnya kesadaran interoceptive yang lebih tinggi yang dapat meningkatkan aktivitas insula pada otak. Kesadaran interoceptive yang lebih besar dapat meningkatkan strategi penanggulangan untuk mengelola stres (Villar-Alises et al., 2023), (Supardi et al., 2022), (Haryanti & Artanty, 2018).

- c) Membantu ibu hamil agar emosinya menjadi lebih stabil yang pada umumnya cenderung fluktuatif
- d) Memperkuat motivasi dan keberanian
- e) Menciptakan afirmasi positif serta kekuatan pikiran pada saat melewati proses persalinan (Anggraeni et al., 2023), (Handayani et al., 2021).

3. Manfaat Spiritual

- a) Memberikan ketenangan batin dan rasa tenang melalui relaksasi dan meditasi (Villar-Alises et al., 2023).
- b) Memandang segala sesuatu dengan apa adanya
- c) Meningkatkan inner peace (perasaan dalam diri, serta tidak ada kecemasan)
- d) Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia
- e) Menanamkan rasa kesabaran, intuisi serta kebijaksanaan, (Anggraeni et al., 2023), (Handayani et al., 2021).

Gerakan pada prenatal yoga disesuaikan dengan keadaan tubuh ibu hamil. Semua gerakan dalam prenatal yoga di atur agar gerakannya lebih lembut serta dilakukan secara perlahan. Latihan prenatal yoga ini

dilaksanakan dalam durasi waktu 45 menit dengan frekuensi 2-3 kali perminggu. (Basavaraddi et al., 2023)

4. METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa edukasi dan implementasi prenatal yoga ini diberikan guna meningkatkan pengetahuan serta kemampuan ibu hamil trimester III untuk melakukan prenatal yoga selama masa kehamilan. Kegiatan ini diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan berupa ceramah dan tanya jawab dilanjutkan implementasi dengan demonstrasi prenatal yoga dengan ibu hamil trimester III. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu, 24 Januari 2024 yang di hadiri oleh ibu hamil di Kampung Suka Maju Kelurahan Ciseureh sebanyak 21 orang. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini diawali melakukan penelitian tentang prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan rasa nyeri pada punggung pada ibu hamil trimester III. Kemudian tim pengabdian berkoordinasi dengan dengan Bidan Desa. Setelah mendapatkan ijin dan disepakati waktu, tempat dan peserta yang akan mengikuti kegiatan pengabdian kepada Masyarakat maka tim mengurus surat perijinan dengan Kampung Suka Maju Kelurahan Ciseureh untuk melakukan kegiatan dan kegiatan pengabdian dilaksanakan di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta. Pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, diawal sebelum kegiatan berupa edukasi dan implementasi prenatal yoga kepada ibu hamil trimester III berlangsung. Kegiatan dimulai dengan memberikan kuisioner pretest tentang prenatal yoga dan manfaatnya kepada ibu hamil trimester III yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dilaksanakan edukasi dan implementasi prenatal yoga. Selanjutnya tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan tentang prenatal yoga, setelah itu tim mendemonstrasikan gerakan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III. Langkah terakhir dalam kegiatan pengabdian ini adalah melakukan evaluasi dengan memberikan kuisioner post test terkait kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan mengundang Ibu hamil trimester III di Kampung Suka Maju Kelurahan Ciseureh. Kegiatan ini dihadiri oleh 21 ibu hamil trimester III. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan menggunakan metode ceramah dan diskusi dan tanya jawab serta implementasi berupa demonstrasi prenatal yoga. Kegiatan edukasi prenatal yoga diterima dengan sangat antusias dari ibu hamil, hal itu terlihat dari banyaknya ibu hamil yang bertanya dan menceritakan keluhan yang dialami oleh ibu hamil pada masa kehamilan. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pada umumnya ibu hamil hanya sebatas mengiklaskan saja apabila selama hamil mengalami banyak keluhan terutama nyeri tetapi setelah dilakukan edukasi tentang prenatal yoga beserta manfaatnya pada kehamilan peserta menjadi lebih paham dan mulai mempertimbangkan untuk melakukan prenatal yoga sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan dan rasa nyeri pada

punggung yang dialami selama kehamilan. Selain itu, dengan adanya pendidikan kesehatan tentang prenatal yoga, wawasan ibu hamil menjadi lebih terbuka. Peserta menjadi lebih meningkat pemahamannya tentang upaya untuk mengurangi keluhan yang dirasakan selama kehamilan, diantaranya untuk mengurangi kecemasan dan nyeri pada masa kehamilan yaitu dengan melakukan prenatal yoga.

Pada akhir kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian mendapatkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat dengan hasil awal pretest sebanyak 42.8% (9 orang) Ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan dengan kategori baik dan pada saat post test Ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan dengan kategori baik meningkat menjadi 76.1% (16 orang). Setelah diberikan pendidikan kesehatan kepada peserta PkM terlihat ada peningkatan pengetahuan sebanyak 33.3 %.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan PKM Prenatal Yoga

b. Pembahasan

Prenatal yoga dapat menurunkan kinerja hipotalamus dalam melepaskan neuropeptida yang pada akhirnya memberikan rangsangan pada kelenjar hipofisis agar melepaskan hormon adrenokortikotropik, lalu menyebabkan adanya penekanan produksi kortisol. Adanya penurunan dari kadar kortisol dapat mengakibatkan minimnya gejala kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Prenatal yoga yang dilakukan selama hamil dapat mengurangi produksi hormon stres serta mengakibatkan terjadinya peningkatan biomarker imun Ig A pada masa

kehamilan. Berbagai bukti studi merekomendasikan kepada ibu hamil untuk melaksanakan prenatal yoga sehingga dapat membantu mengatasi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dalam menghadapi proses persalinannya. (Nerlita Aulia Hafsa, 2022). Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur mendukung timbulnya kesadaran interoceptive yang lebih tinggi yang dapat meningkatkan aktivitas insula pada otak. Kesadaran interoceptive yang lebih besar dapat meningkatkan strategi penanggulangan untuk mengelola stres (Villar-Alises et al., 2023), (Supardi et al., 2022), (Haryanti & Artanty, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sulastri et al., pada tahun 2021 di Puskesmas Bara-Baraya, Puskesmas Antang, Puskesmas Kapasa, dan Puskesmas Mamajang Kota Makasar. Hasil penelitian menyatakan bahwa ibu hamil yang menderita kecemasan berat sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga mengalami penurunan tingkat kecemasan hingga berada pada tingkat kecemasan ringan dengan p -value $<0,001$ setelah diberikan terapi prenatal yoga. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil tidak dapat dihindarkan karena sumber stresor rasa cemasnya adalah kehamilan itu. Sumber stresor pada masa kehamilan berkaitan dengan perubahan mental, emosional, dan perilaku. Kecemasan merupakan respon emosional terhadap asumsi subjektif individu yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar namun diketahui secara eksplisit penyebabnya. Oleh karena itu, dalam mengatasi kecemasan, ibu hamil memerlukan terapi yang aman dan nyaman, seperti yoga. Prenatal yoga memberikan manfaat dalam membangun keseimbangan antara seluruh aspek tubuh dan pikiran, prenatal yoga juga meningkatkan ikatan batin ibu dan janin, menyebabkan tubuh menjadi lebih tenang serta memunculkan timbulnya aura positif pada tubuh ibu hamil (Sulastri et al., 2021).

Latihan pernapasan dalam prenatal yoga juga membantu mengurangi stres dan rasa cemas yang dialami ibu selama masa kehamilannya hal ini karena teknik pernapasan dalam prenatal yoga dapat meningkatkan aktivitas *parasimpatis* membuat pernafasan teratur, dan memberikan perasaan tenang dan relaksasi. Selain itu peningkatan serotonin dan penurunan hormon *kortisol* sehingga terhindar dari stres pada masa kehamilan (Sulastri et al., 2021). (Ningrum, Sintia Ayu et al., 2019). Prenatal yoga prenatal dapat membantu ibu hamil mengurangi stres dengan meningkatkan produksi endorfin. Endorfin merupakan hormon yang dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan mood. Selain itu, prenatal yoga juga dapat membantu ibu hamil untuk melepaskan ketegangan otot dan mental. Yoga prenatal dapat membantu ibu hamil merasa lebih bisa mengontrol kehamilannya. Hal ini dapat mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh rasa tidak aman atau ketidakpastian (Ginting, 2024).

Selain itu hasil PkM ini juga sejalan dengan penelitian Wulandari et al., yang dilakukan pada ibu hamil trimester III menunjukkan hasil rata-rata nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi berupa prenatal yoga adalah 5,11. Kemudian setelah dilakukan prenatal yoga menjadi 3,83, yang memiliki arti bahwa adanya penurunan nyeri punggung dengan p value 0,000 yang berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Ibu hamil yang secara reguler melakukan prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap penurunan nyeri punggung selama kehamilan.

Intensitas nyeri punggung pada umumnya akan semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia kehamilan. Hal ini disebabkan terjadinya pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil (Wulandari et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Yuniati di TPMB Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan pada tahun 2023, berupa edukasi manfaat yoga prenatal dalam mengurangi ketidaknyamanan pada Ibu hamil trimester III. Hasil PkM menunjukkan ibu hamil sangat antusias untuk melaksanakan yoga prenatal dan bertanya terkait manfaat prenatal yoga di kegiatan pengabdian tersebut.

Pada masa kehamilan Ibu hamil merasakan banyak perubahan fisiologis yang disebabkan adanya perubahan anatomis dan fisiologis pada tubuh. Perubahan fisiologis berdampak pada perubahan sistem muskuloskeletal yang dapat menyebabkan timbul rasa nyeri, diantara adalah rasa nyeri pada punggung bawah. Umur kehamilan yang semakin bertambah menyebabkan bertambah pula berat badan ibu hamil secara bertahap dan redistribusi pemusatan terdapat pengaruh hormonal pada struktur otot yang terjadi pada masa kehamilan. Kedua faktor tersebut menyebabkan terjadinya perubahan postur tubuh selama masa kehamilan. Perubahan pada sistem muskuloskeletal akan semakin terlihat seiring dengan pertambahan usia kehamilan. Adaptasi dari muskuloskeletal selama masa kehamilan meliputi : adanya kenaikan berat badan selama hamil, pergeseran pusat berat tubuh sebagai dampak adanya pembesaran uterus, relaksasi serta pergerakan tubuh. Semakin besar kemungkinan ketidakstabilan sendi sakroiliaka serta terjadinya lordosis lumbal yang semakin meningkat akan menyebabkan timbulnya rasa nyeri. Hal ini memberikan indikasi bahwa otot cenderung memendek apabila otot abdomen melakukan peregangan sehingga mengakibatkan adanya ketidakstabilan antara otot disekitar panggul serta punggung bawah, dan tegangan tambahan dapat dirasakan di atas ligamen tersebut yang mengakibatkan rasa sakit pada punggung yang pada umumnya muncul dari sakroiliaka atau lumbal yang memberikan dampak terjadinya gangguan pada punggung dalam jangka panjang apabila keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak segera dipulihkan pasca persalinan (Purnamasari, 2019). (Arummega et al., 2022).

Prenatal yoga juga merupakan satu diantara beberapa alternatif yang dapat memberikan keseimbangan pada tubuh, baik pikiran dan kepribadian. Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan adalah dengan prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang aman pada masa kehamilan. Prenatal yoga prenatal apabila dilakukan secara regular dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester III (Yuniati et al., 2023). Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan prenatal yoga secara reguler sekitar 2-3 kali setiap minggunya sebagai upaya dalam membantu menjaga keelastisan serta kekuatan ligamen panggul, pinggul maupun otot di kaki sehingga dapat menyebabkan penurunan rasa nyeri yang terjadi akibat proses persalinan (L. Fitriani, 2019).

6. KESIMPULAN

Edukasi dan Implementasi Prenatal Yoga yang dilaksanakan di Politeknik Bhakti Asih Purwakarta dapat diterima dengan antusias dan memberikan dampak yang positif pada Ibu hamil trimester III, yang mana terlihat adanya peningkatan pengetahuan Ibu hamil trimester III sebanyak 33.3% setelah dilakukan intervensi berupa edukasi dan implementasi prenatal yoga pada ibu hamil yang ikut berpartisipasi pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga dengan harapan ibu hamil dapat mengimplementasikan prenatal yoga sebagai salah satu intervensi dalam upaya dalam mengurangi ketidaknyamanan khususnya kecemasan dan nyeri punggung yang dialami selama masa kehamilan. Diharapkan agar edukasi dan implemetasi prenatal yoga dapat digunakan oleh pelaksana pengabdian kepada masyarakat selanjutnya sebagai salah satu alternatif intervensi dalam mengurangi kecemasan dan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L., Muzayyana, Agustini, R. D., Wijayanti, W., Choirunissa, R., Carolin, B. T., Juwita, N., Jaelani, S. H., Yulianingsih, E., Atikah, S., Nurhidayah, & Sudaryati, N. L. G. (2023). Pelayanan Kebidanan Komplementer. In *Media Sains Indonesia* (Issue September). https://www.researchgate.net/profile/Ni-Sudaryati/publication/374418641_Pelayanan_Kebidanan_Komplementer/links/651cd9b4b0df2f20a20e841f/Pelayanan-Kebidanan-Komplementer.pdf#page=168
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14-30. <https://doi.org/10.35316/Oksitosin.V9i1.1506>
- Astuti, Y. L., Chou, H. F., Liu, C. Y., & Kao, C. H. (2023). Prenatal Gentle Yoga Helps Pregnant Women In Reducing Fear Of Childbirth. *Placenta: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 11(1), 95. <https://doi.org/10.20961/Placenta.V11i1.66732>
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal Yoga Exercise Improves Sleep Quality In The Third Trimester Of Pregnant Women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S258-S262. <https://doi.org/10.1016/J.Gaceta.2021.10.030>
- Basavaraddi, D. I. V., Gadani, D. U. N., & Elanchezhian, D. D. (2023). Yoga For Women Of Reproductive Age. In *Researchgate.Net* (India, Issue October). Who Collaborating Centre In Traditional (Yoga)-Ind 118, Morarji Desai National Institute Of Yoga. https://www.researchgate.net/profile/Elanchezhian-Devarajan/publication/374476751_Yoga_For_Women_Of_Reproductive_Age/links/651f9cb2b0df2f20a213d0fe/Yoga-For-Women-Of-Reproductive-Age.pdf
- Ginting, A. K. (2024). Effectiveness Of Prenatal Yoga In Reducing Anxiety And Back Pain In Pregnancy: A Systematic Literature Review. *Journal Of Anesthesiology And Clinical Research*, 5(1), 531-534.

- <https://doi.org/10.37275/Jacr.V5i1.489>
- Handayani, R., Batubara, S., Dewi, R., & Dkk. (2021). *Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind And Body Therapy*. Eureka Media Aksara.
- Haryanti, P., & Artanty, W. (2018). *Panduan Praktik Yoga Ibu Hamil Dan Melahirkan*. 1-53. <http://repo.stikesbethesda.ac.id/id/eprint/806>
- Iin, N., Zainal, E., & Suryani, T. Endah. (2020). Modul Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Pelayanan Pendekatan Komplementer. *Repository.Stikessaptabakti.Ac.Id*, 1-52.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/Jen.V5i1.4524>
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low Back Pain During Pregnancy: Prevalence, Risk Factors And Association With Daily Activities Among Pregnant Women In Urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal: The Journal Of Medical Association Of Malawi*, 31(1), 71-76. <https://doi.org/10.4314/Mmj.V31i1.12>
- Mindarsih, E., Wahyuningsih, M., & Santri, A. (2019). The Effectiveness Of Prenatal Yoga And Deep Breath Relaxation Technique In Reducing Anxiety On The Third Trimester Pregnant Women In Clinic Asih Waluyo Jati Bantul. *1st International Respati Health Conference (Irhc)*, 152-157.
- Ministry Of Women And Child Development Of India Government. (2018). *Yoga For Pregnant Ladies*. Ministry Of Women And Child Development, Government Of India, In Collaboration With Ministry Of Ayush, Government Of India.
- Nerlita Aulia Hafisah. (2022). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida*. 3471(9).
- Ningrum, Sintia Ayu, Budihastuti, U. R., & Prasetya, H. (2019). Efficacy Of Yoga Exercise To Reduce Anxiety In Pregnancy: A Meta-Analysis Using Randomized Controlled Trials. *Journal Of Maternal And Child Health*, 4(2), 118-125. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2019.04.02.07>
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal Of Midwifery And Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.V1i1.2000>
- Putri, A., Windayanti, H., Sri, H., & Dewi, K. (2022). Literatur Riview : Yoga Antenatal Untuk Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Prosidingseminar Nasional Dan Call For Paper Kebidananuniversitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 740-751.
- Rahayu, S., Senam, P., Dalam, Y., Mual, M., Rahayu, S., Studi, P., Stik, K., & Husada, B. (2024). *Pada Ibu Hamil Trimester I Jurnal ' Aisyiyah Medika Kehamilan Merupakan Kondisi Dimana Sel Telur Dibuai Oleh Sel Sperma . Banyak Manifestasi Adaptasi Fisiologis Terhadap Kehamilan Mudah Dikenali Dan Merupakan Diagnosis Petunjuk Dan Penting Untuk Evaluasi . 9*, 318-324.
- Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The Effectiveness Of Gentle Prenatal Yoga On The Recovery Of Anxiety Level In Primigravid And Multigravid Pregnant Women. *Gaceta Sanitaria*, 35(2015), S245-S247. <https://doi.org/10.1016/J.Gaceta.2021.10.072>
- Supardi, N., Eva, Z., Aryani, R., Gustina, I., Handayani, L., Prajayanti, H., Lubis, D. R., R.A, M. Y., Chairiyah, R., Larasati, E. W., Anggraeni, L., Maryuni, & Laela, N. (2022). *Terapi Komplementer Pada Kebidanan*. <https://repository.binawan.ac.id/2756/1/Buku> Terapi

Komplementer Pada Kebidanan.Pdf#Page=45

- Villar-Alises, O., Martinez-Miranda, P., & Martinez-Calderon, J. (2023). Prenatal Yoga-Based Interventions May Improve Mental Health During Pregnancy: An Overview Of Systematic Reviews With Meta-Analysis. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20021556>
- Wile, N. (2013). *Prenatal Yoga Teacher Training: Benefits Of Prenatal Yoga And Safe And Unsafe Postures And Activities*. 1-13.
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Smart Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- 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). *Volume 2 Nomor 2 (2023) Desember*. 2, 94-97.
- Zainiyah, Z., Susanti, E., Wulandari, N., Studi Pendidikan Profesi Bidan, P., & Ngudia Husada Madura, Stik. (2023). Edukasi Efek Yoga Prenatal Pada Tekanan Darah Dan Nadi Ibu Hamil. *Communnity Development Journal*, 4(5), 9898-9903.
- Žebeljan, I., Lučovnik, M., Dinevski, D., Lackner, H. K., Moertl, M. G., Vesenjaki Dinevski, I., & Mujezinović, F. (2022). Effect Of Prenatal Yoga On Heart Rate Variability And Cardio-Respiratory Synchronization: A Prospective Cohort Study. *Journal Of Clinical Medicine*, 11(19). <https://doi.org/10.3390/jcm11195777>