

PENYULUHAN DAN PELATIHAN PRENATAL YOGA DAN TEHNIK HYPNOBIRTHING
PADA IBU HAMIL TRIIMESTER II DAN III DENGAN MENGGUNAKAN
MEDIA BOOKLET DI PUSKESMAS BAH KAPUL
KECAMATAN SIANTAR SITALASARI KOTA
PEMATANG SIANTAR

Parmiana Bangun^{1*}, Ribka Nova Sembiring²

¹⁻²Prodi Kebidanan Pematangsiantar, Poltekkes Kemenkes Medan

Email Korespondensi: parmianabangun83@gmail.com

Disubmit: 06 Juni 2025

Diterima: 09 Juli 2025

Diterbitkan: 01 Agustus 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i8.20978>

ABSTRAK

Saat kehamilan seringkali dirasakan keluhan tidak enak pada Badan, baik karena perubahan fisik maupun psikologis akibat kehamilan itu sendiri. Pada rentang waktu ini situasi akan berdampak pada pergantian fungsi fisiologis serta metabolic. Sepanjang kehamilan akan menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada Trimester II serta III. Ketidaknyamanan merupakan sesuatu perasaan yang kurang atau yang tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan pembesaran kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami. Oleh sebab itu terdapat satu alternatif alami yang bisa dilakukan oleh ibu hamil untuk membuat jiwa menjadi lebih tenang dengan energi-energi positif dan membantu meringankan rasa sakit saat kontraksi serta dapat mempercepat proses persalinan adalah dengan teknik relaksasi hypnobirthing dan Prenatal Yoga. Metode *Hypnobirthing* yang didapat dilakukan mulai masa kehamilan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan. dasar dari metode ini sebenarnya sudah dikenal dalam salah satu management nyeri nonfarmakologi yang dikenal sebagai imajinasi terbimbing yang dikembangkan dengan berbagai teknik salah satunya adalah *Hipnosis*. Teknik *Hipnosis* dapat membantu merileksasikan otot-otot dan merupakan salah satu cara yang dapat di aplikasikan oleh ibu hamil untuk memperoleh ketenangan sehingga ibu terhindar dari menghadapi masa kehamilannya. Solusi Permasalahan : Penyuluhan dengan menggunakan Booklet adalah salah satu cara media promosi kesehatan yang dilakukan kepada Ibu Hamil Trimester II dan III untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan kesadaran kepada ibu hamil agar mau mengikuti dan melakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan tentang Yoga dan *Hypnobirthing*. Metode Pelaksanaan : Pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan, pemberian Booklet, penilaian pengetahuan ibu hamil dengan kuesioner, tanya jawab dan praktik Yoga dan *Hypnobirthing* selama masa kehamilan. Hasil dan luaran yang dicapai : Bahwa Prenatal Yoga dan *Hypnobirthing* sangat Sangat bermanfaat bagi kehamilannya hal ini dapat dilihat dari hasil pengukuran tingkat pengetahuan dan tingkat nyeri punggung ibu hamil.

Kata Kunci: Trimester II dan III, Prenatal Yoga, *Hypnobirthing*.

ABSTRACT

During pregnancy, discomfort is often felt in the body, either due to physical or psychological changes due to the pregnancy itself. During this period, the situation will have an impact on changes in physiological and metabolic functions. Throughout pregnancy, it will cause discomfort, especially in the second and third trimesters. Discomfort is a feeling that is lacking or unpleasant for the physical or psychological situation of pregnant women. Along with the enlargement of the womb and the accumulation of body weight in the third trimester of pregnancy, pregnant women must adjust to the changes experienced. Therefore, there is one natural alternative that can be done by pregnant women to make the soul calmer with positive energies and help relieve pain during contractions and can speed up the labor process, namely with the relaxation technique of hypnobirthing and Prenatal Yoga. The Hypnobirthing method that is obtained from pregnancy can help reduce anxiety and fear. The basis of this method is actually known in one of the non-pharmacological pain management known as guided imagination which is developed with various techniques, one of which is Hypnosis. Hypnosis techniques can help relax muscles and are one way that can be applied by pregnant women to gain peace so that mothers avoid facing their pregnancy. Problem Solution: Counseling using Booklets is one of the health promotion media methods carried out for Pregnant Women in Trimester II and III to increase knowledge and provide awareness to pregnant women so that they are willing to follow and carry out counseling and training activities on Yoga and Hypnobirthing. Implementation Method: Community service that will be carried out using counseling methods, providing Booklets, assessing pregnant women's knowledge with questionnaires, questions and answers and practicing Yoga and Hypnobirthing during pregnancy. Results and outcomes achieved: Prenatal Yoga and Hypnobirthing are very beneficial for pregnancy, this can be seen from the results of measuring the level of knowledge and back pain of pregnant women.

Keywords: *Pregnancy Trimester II and III, Prenatal Yoga, Hypnobirthing*

1. PENDAHULUAN

Saat kehamilan seringkali dirasakan keluhan tidak enak pada badan, baik karena perubahan fisik dan psikologis akibat kehamilan itu sendiri. Kehamilan merupakan suatu peristiwa bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalna lahir. Definisi dari masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid terakhir (Elsarika, et al., 2021).

Kehamilan adalah rentang waktu dimana terjalin pergantian situasi biologis perempuan diiringi dengan pergantian intelektual untuk menyesuaikan diri kepada pola hidup selama masa kehamilan (Lancman et al., 2022; WHO, 2017). Pada rentang waktu ini situasi akan berdampak pada pergantian fungsi fisiologis serta metabolik. Sepanjang kehamilan akan menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada Trimester II serta III. Ketidaknyamanan merupakan sesuatu perasaan yang kurang atau yang tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan pembesaran kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan

Trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami. (Babbar, 2020).

Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu *Prenatal Yoga*. *Prenatal Yoga* merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. *Prenatal yoga* dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. *Prenatal Yoga* yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. (Wulan, dkk.2020).

Yoga Prenatal dapat membantu mengurangi stres yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas. Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan akan mempengaruhi sang calon ibu dan membuatnya merasa tidak nyaman, baik secara fisik maupun psikis. Perut yang terus membesar, sesak napas seiring dengan pertumbuhan janin, *Mood* yang tidak menentu, dan kecemasan akan masa persalinan seiring membuat seorang calon ibu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman (Sindhu P, 2018). *Prenatal Yoga* adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam Trimester II dan Trimester III. Senam hamil yoga memiliki lima aspek yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*Pranayama*), positions (*Mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat (Sulastri A, 2021).

Prenatal Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil Trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. *Prenatal Yoga* selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Wulandari, 2018).

Secara Teoritis proses kehamilan dapat menyebabkan berbagai perubahan muncul dalam tubuh ibu hamil yaitu perubahan fisik dan perubahan psikologis. Perubahan yang terjadi akibat ketidakseimbangan hormon *Estrogen*, *Progesteron* dan hormon *Relaxin* yakni hormon kewanitaan yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan. (Irianti B, 2014). Biasanya karena perubahan yang muncul dalam tubuh ibu hamil akan menimbulkan kecemasan pada dirinya. Selain itu, terdapat satu alternatif alami yang bisa dilakukan oleh ibu hamil untuk membuat jiwa menjadi lebih tenang dengan energi-energi positif dan membantu meringankan rasa sakit saat kontraksi serta dapat mempercepat proses persalinan adalah dengan teknik relaksasi *hypnobirthing* (Kuswandi Lanny, 2019). *Hypnobirthing* adalah penggunaan hipnosis untuk membantu ketenangan jiwa ibu hamil serta membantu proses persalinan yang lancar dan alami (Asmarany, 2019).

Metode relaksasi *Hypno-birthing* ini dikembangkan berdasarkan adanya keyakinan bahwa dengan persiapan melahirkan yang holistik (Body, Mind and Spirit) (Atmawati, 2013). *Hypnobirthing* berasal dari kata “*Hypnosis*” dan “*Birthing*”. *Hypnosis* yang berasal dari kata *Hypno* (bahsa yunani) adalah dewa tidur. *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik otohypnosis (self hypnosis) yaitu upaya dalam menanamkan niat positif/sugesti kejiwa atau pikiran bahwa sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Dengan demikian ibu hamil Trimester III dapat menikmati indahnya masa kehamilan dan lancarnya proses kehamilan. *Hypnobirthing* memiliki manfaat yang cukup besar bagi ibu hamil diantaranya adalah memudahkan ibu hamil untuk mengontrol emosinya, mendatangkan rasa tenang, aman, dan nyaman dan bahagia karena proses persalinannya berjalan dengan lancar (Kuswandi Lanny, 2019).

Dalam latihan *Hypno-birthing* pada wanita hamil juga akan terlatih untuk peka terhadap janinnya, sehingga akan mampu berkomunikasi dengan janin, bahkan bekerja sama ketika menjalani proses persalinan. Karena sesungguhnya bayi dalam kandungan juga memiliki body, mind dan spirit.

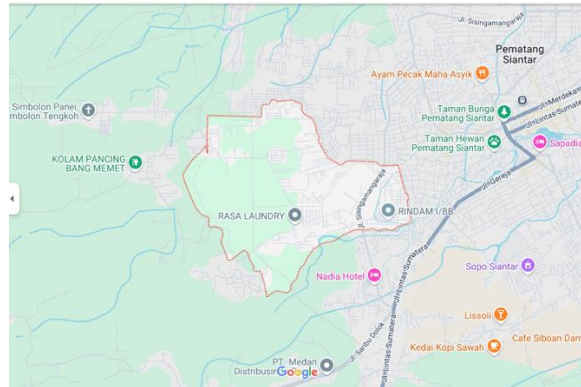
Proses relaksasi *Hypno-birthing* bekerja berdasarkan kekuatan sugesti. Proses ini menggunakan afirmasi positif, sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memadukan pikiran, serta mengendalikan nafasnya (Asmarany, 2019).

Metode *Hypnobirthing* yang didapat dilakukan mulai masa kehamilan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan. Dasar dari metode ini sebenarnya sudah dikenal dalam salah satu manajemen nyeri nonfarmakologi yang dikenal sebagai imajinasi terbimbing yang dikembangkan dengan berbagai teknik salah satunya adalah *Hipnosis*. Teknik *Hipnosis* dapat membantu merileksasikan otot-otot dan merupakan salah satu cara yang dapat di aplikasikan oleh ibu hamil untuk memperoleh ketenangan sehingga ibu terhindar dari menghadapi masa kehamilannya (Kuswandi Lanny, 2018). Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu *Prenatal Yoga* dan *Hypnobirthing*.

Berdasarkan uraian di atas, maka Pengabdian bermaksud untuk mengadakan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui Penyuluhan dan Pelatihan di Puskesmas dengan Judul “Penyuluhan dan Pelatihan *Prenatal Yoga* dan Teknik *Hypnobirthing* pada Ibu Hamil Trimester II dan III Dengan Menggunakan Media Booklet di Puskesmas BahKapul Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih banyak ditemukan ibu hamil Trimester II dan III mengalami Ketidaknyamanan selama hamil akibat perubahan muncul dalam tubuh ibu hamil yaitu perubahan fisik dan perubahan psikologis yaitu sebesar 80%.



Gambar 1. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Prenatal Yoga merupakan olahraga yang menyenangkan dan baik bagi kesehatan tubuh. *Prenatal Yoga* juga dapat membantu menjaga kekuatan dan kelenturan sehingga dapat memperbaiki postur tubuh. Dengan berlatih yoga secara teratur di masa kehamilan dapat mengondisikan fisik dan mental menjadi lebih kuat dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan pada masa kehamilan (Sindhu P, 2019). *Prenatal Yoga* termasuk latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari India dan menjadi semakin diakui dan digunakan di negara maju sebagai praktik kesehatan untuk berbagai ilmu imunologi, neuromuskuler, psikologi, dan kondisi nyeri. Kata yoga berasal dari Sanskrit istilah “yug” diterjemahkan sebagai “untuk bersatu”, arti lebih luas berarti bekerja menuju pengalaman diri dan meningkatkan kesehatan diri. Yoga berpotensi untuk menciptakan keseimbangan di sepanjang dimensi emosional, mental, fisik, dan spiritual. *Prenatal Yoga* merupakan sistem yang komprehensif yang menggunakan postur fisik (asana), latihan pernafasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (dharana dan dhyana) (Sindhu P, 2019).

Menurut Melzer meyakini bahwa latihan fisik secara teratur memiliki lebih banyak keuntungan bagi ibu dan janin daripada risikonya. Latihan minimal 30 menit (hampir) setiap hari dalam seminggu juga direkomendasikan untuk perawatan dan pencegahan kondisi yang terkait dengan penyakit seperti diabetes gestasional dan hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Rakhshani tentang efek *Prenatal Yoga* terhadap kualitas hidup dan hubungan interpersonal wanita hamil yang sehat bila dibandingkan dengan latihan antenatal standar lainnya. Program yoga terintegrasi selama 16 minggu ini berlangsung dari minggu ke 20 sampai 36 minggu kehamilan. Kegiatan didalamnya termasuk pengenalan *Prenatal Yoga*, latihan pernafasan (*Pranayama*), postur fisik (*Asana*), meditasi (*Dhyana*), dan teknik relaksasi. Dari penelitian tersebut didapatkan kelompok ibu hamil yang melakukan *Prenatal Yoga* menunjukkan perbaikan yang jauh lebih besar daripada kelompok kontrol pada domain fisik, psikologis, lingkungan, dan sosialnya.

Penelitian Sun menyatakan bahwa *Prenatal Yoga* memberikan pengaruh positif terhadap kualitas ibu hamil. Untuk menguji pengaruh dari program yoga 12-14 minggu selama minggu ke 26-28 dan minggu ke 38-40 kehamilan terkait ketidaknyamanan yang berhubungan dengan kehamilan dan keefektifan persalinan ibu. Meskipun tidak ada perbedaan signifikan

antara kedua kelompok dalam ketidaknyamanan antara minggu ke 26 dan 28 minggu, kelompok yoga melaporkan ketidaknyamanan yang jauh lebih sedikit pada minggu ke 38-40 masa kehamilan.

Ibu hamil yang melakukan latihan *Prenatal Yoga* secara teratur 2- 3 kali dalam seminggu dengan durasi 60 - 90 menit/sesi dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, punggung dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk janin lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pasca bersalin dan mengurangi risiko persalinan lama. Otot-otot sekitar panggul akan menjadi lebih kuat dan elastis sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar sehingga mengurangi rasa nyeri punggung bawah selama masa kehamilan serta memperlancar proses persalinan.

Prenatal Yoga dapat meningkatkan kesehatan fisik, dimana hipotalamus dan hipofise serta saraf simpatik dipicu untuk mengeluarkan hormon *Kortikosteroid* dan *Katekolamin* (*Epineprin* dan *Norepineprin*) yang dapat mengurangi stress. *Prenatal Yoga* sangat ideal untuk kehamilan karena menjadi sarana bagi wanita untuk melatih fisik dan spritual serta mengembangkan kepercayaan diri dan kesadaran diri, salah satunya terhadap stress (Irianti B, 2016).

Hypnobirthing adalah relaksasi. Relaksasi adalah teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe teknik ini dapat menurunkan ketegangan fisiologi dan kecemasan. *Hypnobirthing* memiliki manfaat yang cukup besar bagi ibu hamil, diantaranya adalah kemampuan untuk mengatur kadar rasa sakit saat persalinan, menekan cemas, stress atau depresi saat kehamilan dan persalinan. Memudahkan ibu hamil untuk mengontrol emosinya., mendatangkan rasa tenang, aman, dan nyaman dan bahagia karena masa kehamilan dan persalinannya berjalan dengan lancar (Kuswandi Lanny, 2019).

Hypnobirthing berasal dari kata “Hypnosis” dan “Birthing”. Hypnosis yang berasal dari kata *Hypno* (bahsa Yunani) adalah dewa tidur. *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik *otohypnosis* (*self hypnosis*) yaitu upaya dalam menanamkan niat positif/sugesti kejiwa atau pikiran bahwa sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Dengan demikian ibu hamil Trimester III dapat menikmati indahnya masa kehamilan dan lancarnya proses kehamilan. *Hypnobirthing* memiliki manfaat yang cukup besar bagi ibu hamil diantaranya adalah memudahkan ibu hamil untuk mengontrol emosinya, mendatangkan rasa tenang, aman, dan nyaman dan bahagia karena proses persalinannya berjalan dengan lancar. Metode *Hypnobirthing* ini didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalankan proses melahirkan secara alami, tenang, dan nyaman (tanpa rasa sakit). Program ini menjadikan ibu hamil untuk menyatu dengan gerak dan ritme tubuhnya saat menjalani proses melahirkan membiarkan tubuh dan pikirannya untuk bekerja serta keyakinan tubuhnya mampu berfungsi sebagaimana seharusnya sehingga rasa sakit menghilang (Kuswandi Lanny, 2019).

4. METODE

Metode kegiatan ini berupa penyuluhan dan pelatihan kepada Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III di Puskesmas Bah Kapul Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar. Setelah diberi penyuluhan dan pelatihan selanjutnya Ibu hamil dibimbing untuk menerapkan hasil

pelatihan dalam rangka meningkatkan kemampuan melakukan penilaian ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu pada kehamilan. Berikut ini adalah tahapan pelatihan yang dilakukan:

a. Tahap Persiapan

Melakukan peninjauan ke daerah mitra di wilayah kerja Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar. Melakukan koordinasi dengan Bidan Koordinator dan bidan desa di wilayah kerja Puskesmas Bah Kapul Puskesmas Bah Kapul Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar. Mengidentifikasi data mengenai jumlah ibu hamil Trimester II dan III beserta nomor kontak yang dapat dihubungi. Melakukan koordinasi dengan bidan koordinator mengenai tanggal dan tempat pelaksanaan.

b. Tahap Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan setelah mendapat izin dari Kepala Puskesmas Bah Kapul Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar. Kegiatan ini akan dilakukan pada 25 orang ibu hamil trimester II dan III. Kegiatan akan diawali dengan pengukuran tingkat Pengetahuan dan memberikan penyuluhan tentang ketidaknyamanan yang sering terjadi pada kehamilan seperti nyeri pinggang bawah pada ibu hamil dan memberikan kuesioner tentang tingkat nyeri. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan pernafasan sebelum dilakukan *Prenatal Yoga* dan *Hypnobirthing*. *Prenatal Yoga* dan *Hypnobirthing* pada ibu hamil dilakukan sebanyak 6 kali dilakukan teratur 1 x seminggu. Kemudian diberi kuesioner untuk mengetahui tingkat nyeri pada ibu hamil setelah dilakukan *Prenatal Yoga* dan *Hypnobirthing* secara teratur. Ibu hamil Trimester II dan Trimester III di nilai kemampuan melakukan *Prenatal Yoga* dan *Hypnobirthing*.

c. Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Adapun evaluasi yang dilakukan adalah sebagai berikut: Pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dan pelatihan yang diukur menggunakan kuesioner dengan 25 pertanyaan. Pengukuran tingkat nyeri sebelum dan sesudah *Prenatal Yoga* dan *Hypnobirthing* yang diukur menggunakan kuesioner nyeri menggunakan skala likert dengan 20 pertanyaan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil penyuluhan dan pelatihan *Prenatal Yoga* dan *Hypnobirthing* pada ibu hamil Dengan menggunakan Media Booklet di Puskesmas BahKapul Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar Tahun 2024 adalah dengan pengkajian tingkat pengetahuan Ibu Hamil tentang *Prenatal Yoga* dan *Hypnobirthing* dan pengkajian tentang Ketidaknyamanan yang sering terjadi selama kehamilan seperti Nyeri Pinggang Bawah. Maka hasil Pengkajian dari Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang *Prenatal Yoga* dan *Hypnobirthing* adalah Didapat tingkat pengetahuan Ibu Hamil sebelum diberikan penyuluhan diperoleh pengetahuan baik sebanyak 4 (16%), pengetahuan cukup sebanyak 10 (40%) dan pengetahuan kurang 11 (44%). Setelah diberikan penyuluhan menunjukan hasil pengetahuan baik 21 (84%) dan pengetahuan cukup 3 (12%) dan kurang yaitu 1 orang (4%).

Sedangkan hasil pengkajian dari ketidaknyamanan yang sering terjadi pada Ibu Hamil Seperti Nyeri Pinggang Bawah adalah Perbandingan Nyeri Pinggang Bawah pada Ibu Hamil sebelum dan sesudah dilakukan Pelatihan *Prenatal Yoga* dan *Hypnobirthing* didapat pada saat pre-test Nyeri Pinggang Bawah ibu tertinggi berada pada derajat sedang sebanyak 18 orang (72%) sedangkan pada saat Post-Test setelah dilakukannya pelatihan *Prenatal Yoga* dan *Hypnobirthing* terbanyak berada dalam derangat nyeri ringan. Oleh karena itu prenatal yoda dan *Hypnobirthing* yang diberikan sebanyak 6 kali memberikan hasil yang baik.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di Kelurahan Setia Negara Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar

b. Pembahasan

Hal ini menyatakan bahwa Pada Senam Hamil *Prenatal Yoga* terdapat keunggulan yakni latihan pernafasan yang selalu dilakukan dalam setiap tahapan gerakan *Prenatal Yoga*. *Prenatal Yoga* Dilakukan mengkombinasikan latihan kelenturan, kekuatan tubuh, Pernafasan dan relaksasi. Pernafasan merupakan kunci inhalasi. Saat menarik nafas tulang rusuk berkembang. Kondisi ini menurunkan nyeri iga yang sering dialami oleh ibu pada Trimester II dan Trimester III akibat Fetus dalam uterus mendorong keatas dalam rangka iga atau dari regangan otot-otot dan ligamenta sekitar iga.

Hal ini menyatakan bahwa Edukasi kesehatan yang dilakukan secara signifikan berbeda antara pengetahuan *pretest* dan *posttest*. Setelah dilakukan *posttest* nampak pengetahuan ibu hamil meningkat dan pada saat *posttest* hanya ada 1 yang berpengetahuan kurang dikarenakan ibu hamil tersebut hanya mengikuti 3 kali dari 6 kali kegiatan penyuluhan dan pelatihan yang diberikan. Perbedaan ini bermakna bahwa perlakuan yang berupa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* pada kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan, penyuluhan, atau bentuk penyegaran lain sangatlah diperlukan bagi ibu untuk memperbarui pengetahuan mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian. Hasil dari Solehati (2017) pada 10 ibu hamil yang diberikan edukasi tentang buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) dan *Prenatal Yoga* dalam hal ini edukasi kesehatan berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Ibu Hamil memerlukan

pengetahuan yang terkini karena pengetahuan sifatnya selalu berkembang. Pengetahuan yang mereka peroleh selama ini kurang update.

Kegiatan pendidikan kesehatan ini sangatlah penting mengingat anemia selama kehamilan merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu hamil di negara berkembang dan memiliki konsekuensi baik dari ibu dan janin tak terkecuali di Indonesia (Alam, S, 2020). Selain itu, penting bagi ibu hamil dalam meningkatkan pemahaman dan semangat ibu hamil kesehatan mengingat selama ini banyak nya keluhan ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang bawah selama kehamilan. Untuk mencapai keberhasilan program deteksi dini dan pencegahan nyeri yang terjadi pada ibu hamil diperlukan koordinasi dari berbagai pihak yang terkait, Pihak yang utama adalah puskesmas dan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan langkah yang nyata untuk mendorong ibu hamil yang ada di wilayah puskesmas bah kapul bisa berjalan dengan baik dan berkesinambungan. Ibu hamil sebagai ujung tombak dalam keluarga. Untuk bisa berkesinambungan hal-hal yang perlu dipertimbangkan adalah dukungan dari pihak puskesmas dalam bentuk dukungan pengetahuan dan operasional sedangkan dari pemerintah desa berupa dukungan kebijakan dan operasional.

Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, punggung ibu hamil berubah bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh karena kelengkungan tulang belakang ke arah dalam secara berlebihan yang biasa disebut lordosis. Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung merupakan salah satu gangguan muskulokkletal yang disebabkan karena otot-otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau pada saat posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Alfi Fauziah et al., (2020) yang menyatakan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan skala nyeri pinggang bawah ibu hamil trimester III. Nyeri pinggang bawah dapat diatasi dengan melakukan *Prenatal Yoga*, dilihat dari hasil *post-test* yang mengalami penurunan pasa skala nyeri. *Prenatal Yoga* dapat dijadikan referensi dalam mengatasi/mencegah terjadinya nyeri pinggang bawah pada ibu hamil trimester III. Pada penelitian Amin et al (2022) *Prenatal Yoga* dilakukan secara teratur 1x sehari selama 3 hari dengan durasi + 15 menit dan dilakukan sesuai dengan SOP yang telah disusun dapat mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan yang dirasakan pada ibu hamil trimester III. Hasil evaluasi pemberian *Prenatal Yoga* kepada ibu hamil trimester III didapatkan bahwa klien menyatakan nyeri punggung yang dirasakan sangat berkurang, hal ini dievaluasi dengan memberikan instrumen NRS (Numeric Rating Scale) didapatkan hasil bahwa skala Nyeri Pinggang Bawah menjadi Berkurang.

6. KESIMPULAN

Ada peningkatan pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga dan Hynobirthing pada saat pendistribusian kuesioner pre-tes dan pos-test, yaitu pengetahuan baik dari 4 % menjadi 21 % setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Ada peningkatan Tindakan Penyuluhan dan Pelatihan Prenatal Yoga dan Hynobirthing, yaitu Melakukan tindakan dengan benar dari 2 % menjadi 23 % setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Saran

Diharapkan ada tindak lanjut dari pihak Puskesmas agar selalu memberikan pendidikan dan pelatihan kesehatan secara berkesinambungan kepada kader yang ada dikelurahan wilayah kerja Puskesmas Setia Negara agar mereka tetap mempunyai keterampilan yang dapat diaplikasikan kepada masyarakat terutama pada ibu. Diharapkan Ibu Hamil mau meningkatkan pengetahuan tentang upaya-upaya yang dapat dilakukan agar bayi tetap sehat melalui berbagai media informasi yang dapat diakses dengan mudah. Diharapkan pihak Puskesmas dapat memberikan kepada Ibu hamil tentang penyuluhan kesehatan dan pelatihan secara rutin pada ibu dan anak.

7. DAFTAR PUSTAKA

- A, Sudiyanto. (2007). Bimbingan Teknis Psikoterapi : Cognitive Behavior Therapy (CBT) FK UNS.
- A comprehensive review on scientific evidence-based effects (including adverse effects) of yoga for normal and high-risk pregnancy-related health problems. *J Bodyw Mov Ther.* 2019; 23 (4): 721-727 .
- Asmarany, Kamilia. (2019). Efektifitas Penerapan Hypnobirthing dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Usia Dewasa Awal. Jakarta: Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi. Vol. 1, No.1.
- Atmawati, Rofi'a. (2013). Pengaruh Hypnobirthing terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester 3 Di RB Sisilia Yosepha Trihana Klaten, Jawa Tengah. Skripsi. Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya.
- Andriana, E. (2010), Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing, PT Buana Ilmu Populer, Jakarta.
- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067>.
- Alfi Fauziah, N., Sanjaya, R., Novianasari, R., Studi Kebidanan, P., & Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP) Universitas Aisyah Pring*
- Byrne R, Dennard E. (2018). Effects of Prenatal Yoga on Labor Pain. *Am Fam Physician.* 2018 Jul 1;98(1):49. PMID: 30215958.
- Corrigan L, Eustace-Cook J, Moran P, Daly D. (2020). The effectiveness and characteristics of pregnancy yoga interventions: a systematic review

- protocol. HRB Open Res. 2020 Jan 8;2:33. doi: 10.12688/hrbopenres.12967.2. PMID: 32296751; PMCID: PMC7140767.
- Cramer H, Ostermann T, Dobos G. (2018). Injuries and other adverse events associated with yoga practice: A systematic review of epidemiological studies. *J Sci Med Sport*. 2018; 21 (2): 147-154.
- Irianti B, Halida EM, Duhita F. (2016). Asuhan kehamilan berbasis bukti. Jakarta: Sagung Seto; 2016.
- Murni, N. N. A. M., Wahyuni, I. G. A. P. S., & Anggraeni, N. P. D. A. (2022). Pengaruh Pemberian Buku Saku terhadap Motivasi dan Kepatuhan Ibu Melakukan Senam Hamil. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(3), 152-162.
- Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. (2018). Yoga during pregnancy: a review. *American Journal of Perinatology*. 29(6):459-64.
- Ellyzabeth S, dan Nurhasanah. (2022). Pelatihan Senam Yoga Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 2745-4035.
- Elsarika D, Christina Roos E, dan Ernawati B. (2021). Pelatihan Senam Yoga Di Klinik Hj. Dewi Sesmera Di Tanjung Mulia. *Jurnal Abdimas Mutiara*.
- Eli Rusmita. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Endang M, dan Umi Mustikasari. (2021). Pkm Yoga Prenatal Di Posyandu Mekar Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Tapung Hulu I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. e-ISSN :2807-1409.
- Ima Syamrotul M, Wulan M, dan Ina Rahayu S. (2020). IbM Pelatihan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Kelompok Nasyyatul Aisyiyah Ranting Talagening. *Seminar Nasional: Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat V tahun 2020*. ISBN: 978-602-6697-66-0.
- Kuswandi, Lanny. (2021). *Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Sindhu P. (2018). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Cetakan Pertama. Bandung: Qanita;
- Sindhu P. (2019). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagian dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita;.h.110-144.