

**PENDAMPINGAN BAGI KADER DAN IBU HAMIL TENTANG PELATIHAN PRENATAL
YOGA BAGI IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI PUSKESMAS BAH KAPUL
KECAMATAN SIANTAR SITALASARI KOTA PEMATANGSIANTAR**

Parmiana Bangun^{1*}, Yeyen Damanik²

¹⁻²Poltekkes Kemenkes Medan

Email Korespondensi: parmianabangun83@gmail.com

Disubmit: 17 Juni 2026

Diterima: 29 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i7.26538>

ABSTRAK

Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang paling tepat untuk ibu hamil karena Prenatal Yoga merupakan penggabungan antara olahraga fisik dengan pelatihan pernapasan yang sangat baik untuk kehamilan dan persiapan persalinan. Rata-rata, para ibu yang rajin melakukan Prenatal Yoga memiliki tekanan darah lebih rendah dan perkembangan janin lebih sehat. Sayangnya, saat ini peran serta kader belum berjalan secara optimal, hal ini dikaitkan dengan bukti empiris yang berfokus pada efek pemberdayaan kader sebagai agent of change dalam lingkup kesehatan ibu dan anak di kelompok masyarakat. Peran kader secara langsung berhadapan dengan berbagai permasalahan kesehatan yang dihadapi, terutama berfokus pada Ibu selama masa hamil. Penyuluhan dan Pelatihan dengan menggunakan Leaflet adalah salah satu cara media promosi kesehatan yang dilakukan kepada Kader di Puskemas dan 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 Prenatal Yoga. Pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan dan pelatihan, pemberian Leaflet, penilaian Pengetahuan Kader dan pengetahuan ibu hamil dengan kuesioner, tanya jawab dan praktik Prenatal Yoga selama masa kehamilan. Bahwa Prenatal Yoga sangat bermanfaat untuk kesehatan ibu hamil dan menambah pengetahuan bagi Kader hal ini didapat dari hasil pengukuran tingkat pengetahuan kader dan ibu hamil dan menilai tingkat kualitas tidur ibu hamil.

Kata Kunci: Kehamilan, Prenatal Yoga, Ibu Hamil.

ABSTRACT

Prenatal yoga is one of the most appropriate exercises for pregnant women because it combines physical exercise with breathing exercises, which are excellent for pregnancy and childbirth preparation. On average, mothers who regularly practice prenatal yoga have lower blood pressure and healthier fetal development. Unfortunately, the role of cadres is not yet optimal. This is linked to empirical evidence focusing on the empowerment of cadres as agents of change in the maternal and child health sector within the community. Cadres directly address various health issues, particularly those affecting mothers during pregnancy. Counseling and training using leaflets is one method of health

promotion for cadres at community health centers and pregnant women in the second and third trimesters to increase knowledge and awareness among pregnant women, encouraging them to participate in and participate in counseling and training activities on prenatal yoga. The community service will utilize counseling and training methods, including leaflet distribution, assessment of cadre and pregnant women's knowledge through questionnaires, question and answer sessions, and prenatal yoga practice during pregnancy. Prenatal yoga is highly beneficial for the health of pregnant women and enhances the knowledge of cadres. This was demonstrated by measuring the knowledge levels of cadres and pregnant women and assessing their sleep quality.

Keywords: *Pregnancy, Prenatal Yoga, Pregnant Women.*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan. masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester II dan III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema (Husin Farid, 2017). 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. Salah satu perawatan pada trimester II dan III adalah olahraga (Sindhu, 2024).

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, serta pikiran yang rileks, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup dan olah tubuh. Untuk memelihara kesehatan ibu hamil perlu dilakukan perawatan kehamilan. 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 salah satu olahraga yang paling tepat untuk ibu hamil karena Prenatal Yoga merupakan penggabungan antara olahraga fisik dengan pelatihan pernapasan yang sangat baik untuk kehamilan dan persiapan persalinan (Maharani, 2023). Rata-rata, para ibu yang rajin melakukan Prenatal Yoga memiliki tekanan darah lebih rendah dan perkembangan janin lebih sehat. Prenatal Yoga merupakan bentuk latihan yoga dan meditasi yang dirancang khusus untuk ibu hamil, di mana napas dan posisi tertentu digunakan untuk menenangkan pikiran dan tubuh (Yuniza,M, 2021).

Ibu hamil perlu mengetahui senam Prenatal Yoga untuk kehamilan karena senam Prenatal Yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan.

Peran serta masyarakat memiliki urgensi dalam rangka transformasi pembangunan kesehatan berkelanjutan, terutama pada bidang kesehatan ibu dan anak (KIA), yaitu suatu kondisi dimana masyarakat dapat menyadari, mau dan mampu mengenali, mencegah dan mengatasi permasalahan kesehatan yang dihadapi diperlukan adanya optimalisasi peran serta masyarakat di bidang kesehatan. Sayangnya, saat ini peran serta kader belum berjalan secara optimal, hal ini dikaitkan dengan bukti empiris yang berfokus pada efek pemberdayaan kader sebagai agent of change dalam lingkup kesehatan ibu dan anak di kelompok masyarakat.

Peran kader secara langsung berhadapan dengan berbagai permasalahan kesehatan yang dihadapi, terutama berfokus pada Ibu selama masa hamil. Kehamilan adalah periode yang sangat unik, hal ini terkait dengan perubahan fisik, psikologi dan postur pada seorang wanita hamil yang dapat berimplikasi pada perubahan neurologis dan kejiwaan ibu hamil. Hal ini sangat penting di mana peran kader berkontribusi terhadap perubahan kesenjangan layanan kesehatan di komunitas, terutama berkaitan dengan upaya promotif dan preventif kesehatan ibu hamil di masyarakat. Kegiatan pelatihan kader dinilai berdampak signifikan terhadap peningkatan literasi kesehatan melalui proses pertukaran informasi secara berkelanjutan.

Keberhasilan pencapaian derajat Kesehatan Ibu dan Anak dapat tercapai dengan adanya support system baik dari tenaga kesehatan, kader maupun Ibu melalui program kegiatan Pos Pelayanan Terpadu. Peran kader secara langsung berhadapan dengan berbagai permasalahan kesehatan yang dihadapi, terutama berfokus pada Ibu selama masa hamil. Kehamilan adalah periode yang sangat unik, hal ini terkait dengan perubahan fisik, psikologi dan postur pada seorang wanita hamil yang dapat berimplikasi pada perubahan neurologis dan kejiwaan ibu hamil.

Puskesmas BahKapul terletak di Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar yang melayani peserta BPJS Kesehatan. Mulai awal tahun 2019 sampai awal tahun 2020 ada terdaftar 6.632 jiwa sebagai peserta BPJS kesehatan dengan rincian peserta Bukan Penerima Bantuan Iuran (Non PBI) sebanyak 1.169 jiwa dan jumlah peserta Penerima Bantuan Iuran (PBI) sebanyak 5.463 jiwa. Jumlah kunjungan peserta BPJS kesehatan di Puskesmas Bah Kapul pada awal tahun 2019 sampai awal tahun 2020 sebesar 7.330 jiwa dengan rincian peserta Bukan Penerima Bantuan Iuran (Non PBI) sebesar 2.881 jiwa dan peserta Penerima Bantuan Iuran (PBI) sebesar 4.449 jiwa (Profil Kesehatan Puskesmas Bahkapul Pematangsiantar, 2020). Dari data mengenai jumlah kunjungan yang sudah ada dapat dilihat bahwa pada peserta Bukan Penerima Bantuan Iuran (Non PBI) lebih sedikit memanfaatkan pelayanan kesehatan apabila dibandingkan dengan jumlah kunjungan peserta Penerima Bantuan Iuran (PBI) di Puskesmas BahKapul kecamatan Siantar Sitalasari.

Salah satu puskesmas di Kota Pematang Siantar melayani pemeriksaan kesehatan, rujukan, surat kesehatan dan lain-lain. Puskesmas ini melayani berbagai program puskesmas seperti pemeriksaan kesehatan (check up), pembuatan surat keterangan sehat, rawat jalan, lepas jahitan, ganti

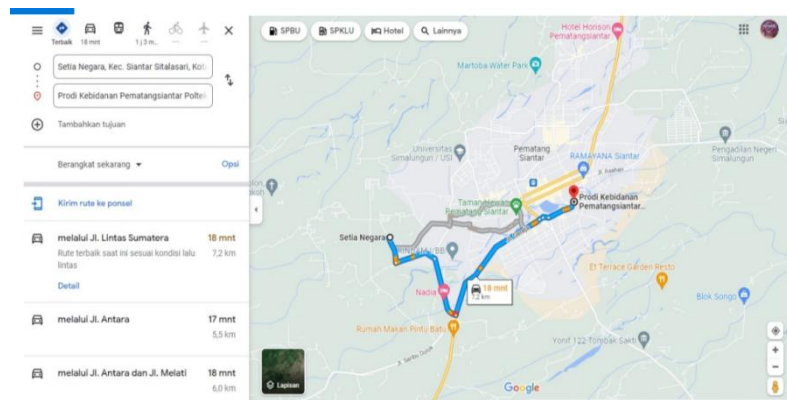
balutan, jahit luka, cabut gigi, periksa tensi, tes hamil, periksa anak, tes golongan darah, asam urat, kolesterol dan lainnya. Puskesmas juga melayani pembuatan rujukan bagi pasien BPJS ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan lanjutan.

Berdasarkan dari hasil survey awal yang didapatkan oleh pengabdian di awal pengabdian, yaitu lokasi untuk akses menuju Puskesmas Bah Kapul dimana kondisi jalan yang kecil seperti gang yakni sudah ada cabang ke empat dari jalan utama, tidak dilalui kendaraan umum (angkot), juga tidak terlihat dari jalan utama yang dilintasi oleh masyarakat umum. Selain itu pula di lingkungan jalan utama kecamatan Siantar Sitalasari terdapat beberapa klinik dan praktek dokter dan terdapat data ibu hamil yang tidak aktif mengikuti senam di kelas ibu hamil dan kurang pengetahuan Kader tentang Prenatal Yoga. Berdasarkan uraian di atas, maka Pengabdian bermaksud untuk mengadakan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan “Pendampingan Bagi Kader dan Ibu Hamil tentang Pelatihan Prenatal Yoga bagi Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Bah Kapul Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar”.

2. RUMUSAN MASALAH DAN PERTANYAAN

Adapun permasalahan yang dihadapi oleh Mitra Program Kemitraan Masyarakat adalah:

- Masih kurangnya kemauan ibu hamil untuk memeriksakan kehamilan kepada petugas kesehatan dan mengikuti kelas ibu hamil.
- Semakin bertambahnya jumlah ibu hamil dengan resiko tinggi dan sering muncul masalah ketidaknyaman yang dirasakan selama kehamilan.
- Masih kurangnya pengetahuan Kader dan ibu hamil tentang pentingnya senam ibu hamil.



Gambar 1. Lokasi Penelitian

3. KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan merupakan proses yang diawali bertemunya sel sperma dan sel telur yang kemudian mengalami pertumbuhan serta perkembangan dan berakhir sampai permulaan persalinan. Proses ini merupakan suatu kebahagiaan yang dapat dirasakan oleh ibu hamil yang merencanakan dan menantikan kehamilan. Pada saat hamil, akan terjadi

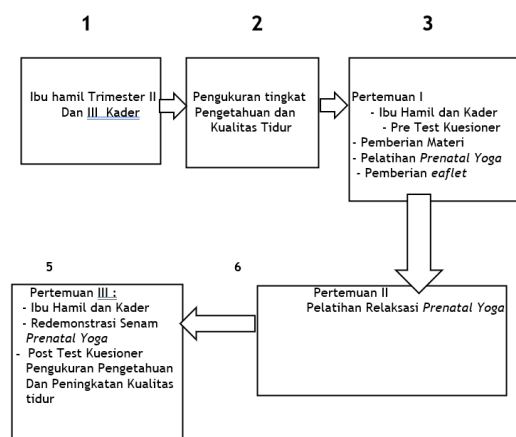
perubahan baik perubahan secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil antara lain mual muntah, sering kencing, kram kaki, konstipasi, nyeri punggung, kontraksi Braxton hicks, varises, mudah lelah. Perubahan psikologis juga terjadi pada ibu hamil terlebih saat menjelang persalinan. Ibu hamil merasa cemas dikarenakan faktor perubahan hormon dan pikiran menjelang persalinan. Ibu hamil akan mengalami perubahan psikis seperti perubahan emosi, mudah tersinggung, cenderung malas, muncul ketidaknyamanan, mengalami kecemasan bahkan dapat terjadi depresi (Amelia A, 2018).

Kehamilan merupakan peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang ibu. Namun bagi ibu yang hamil pertama kali, hal ini sering dianggap sebagai peristiwa yang mencemaskan. Bahkan ibu hamil akan mengurangi pekerjaan yang membutuhkan tenaga sehingga otot-otot dan sendi dalam tubuh semakin tidak efisien yang berakibat tidak elastisnya otot dan sendi. Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik maupun mental. Perubahan yang terjadi bahkan memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal pada kaki, cemas (Yhossie, 2023).

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. Prenatal Yoga merupakan kombinasi olah badan, pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan terutama pada trimester II dan Trimester III (Rong, L, 2021).

4. METODE

Adapun kegiatan pemecahan masalah pada pengabdian yang berjudul “Pendampingan Bagi Kader dan Ibu Hamil tentang Pelatihan Prenatal Yoga bagi Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Bah Kapul Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar” adalah sebagai berikut :



Gambar 2. Tahapan Kegiatan

Metode kegiatan ini berupa penyuluhan dan pelatihan kepada Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III di Pustu Puskesmas Bah Kapul 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 tingkat nyeri punggung pada kehamilan. Berikut ini adalah tahapan pelatihan yang dilakukan:

1. Tahap Persiapan

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

2. Tahap Pelaksanaan

- a) Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan setelah mendapat izin dari Kepala Puskesmas Bah Kapul Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar.
- b) Kegiatan ini akan dilakukan pada 5 kader dan 15 orang ibu hamil Trimester II dan III beserta suami pada pertemuan I sampai pertemuan ke III.
- c) Kegiatan akan diawali dengan pengukuran tingkat Pengetahuan pada kader dan ibu hamil lalu memberikan penyuluhan kesehatan tentang Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil seperti kualitas tidur pada ibu hamil dan memberikan kuesioner.
- d) Selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan pernafasan sebelum dilakukan *Prenatal Yoga*.
- e) *Prenatal Yoga* pada ibu hamil dilakukan sebanyak 2 kali dilakukan teratur 1 x seminggu dengan durasi 60 menit.
- f) Kemudian diberi kuesioner untuk mengetahui kualitas tidur pada ibu hamil setelah dilakukan *Prenatal Yoga* secara teratur. Ibu hamil Trimester II dan Trimester III di nilai kemampuan melakukan *Prenatal Yoga*.

3. Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Adapun evaluasi yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a) Pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dan pelatihan yang diukur menggunakan kuesioner dengan 20 pertanyaan.
- b) Pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah *Prenatal Yoga* yang diukur menggunakan kuesioner.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan *Prenatal Yoga* dengan Menggunakan Media *Leaflet* di Puskemas BahKapul Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar telah diselesaikan bulan Mei - Juli 2024. Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III menjadi responden kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya belum pernah mengikuti penyuluhan dan pelatihan tentang *Prenatal Yoga* dan belum pernah memperoleh *Leaflet* tentang *Prenatal Yoga* sebagai upaya menurunkan angka kesakitan dan kematian pada ibu hamil. Ibu Hamil yang sudah terdata oleh bidan Koordinator KIA Puskesmas Bahkapul bersedia mengikuti kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini selama enam kali pelaksanaan dan Ibu Hamil semuanya dianjurkan untuk menjaga kesehatan serta mematuhi prosudur yang sudah ditetapkan.



Gambar 3. Foto Bersama Kegiatan

Hasil penyuluhan dan pelatihan *Prenatal Yoga* pada ibu hamil Dengan menggunakan *Leaflet* sebagai upaya meningkatkan pengetahuan Kader dan Ibu hamil tentang manfaat *Prenatal Yoga* dan dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil di Puskemas BahKapul Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar Tahun 2025 adalah :

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Kader dan Ibu Hamil Trimester II dan III tentang *Prenatal Yoga* Pada Pre Test dan Post Test di Puskesmas BahKapul Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar

Pengetahuan Ibu Hamil	Pre		Post	
	f	%	f	%
Baik	4	20	16	80
Cukup	5	25	3	15
Kurang	11	55	1	5
Total	20	100	20	100

Analisa Data : Dari tabel 1 Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pengetahuan kader dan ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* yang tertinggi pada *Pre-Test* yaitu Kurang sebanyak 11 orang (55 %) dan yang terendah yaitu baik sebanyak 4 orang (20 %). Sedangkan pada hasil penilaian akhir (*post test*) diketahui ada peningkatan tingkat pengetahuan kader dan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan yaitu yang tertinggi yaitu baik sebanyak 16 orang (80 %) dan yang berpengetahuan kurang 1 orang (5 %).

Tabel 2. Perbandingan Kualitas Tidur pada Kader dan Ibu Hamil sebelum dan sesudah dilakukan Pelatihan *Prenatal Yoga*

Katagori (Kualitas Tidur)	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	6	30	19	95
Buruk	14	70	1	5
Jumlah	20	100	20	100

Analisis Data dari Tabel 2 Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa kader dan ibu hamil yang mengalami kualitas tidur pada saat *Pretest* sebelum dilakukan pelatihan *Prenatal Yoga* yang tertinggi berada pada kualitas tidur katagori buruk sebanyak 14 orang (70%). Sedangkan pada hasil penilaian akhir (*Posttest*) diketahui ada peningkatan setelah dilakukan pelatihan *Prenatal Yoga* yaitu pada kualitas tidur pada kader dan ibu hamil terjadi peningkatan kualitas tidur dengan katagori baik yaitu 19 Orang (95%).

b. Pembahasan

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 ketiga

akibat fetus dalam uterus mendorong keatas dalam rangka iga atau dari regangan otot-otot dan ligamenta sekitar iga.

Hasil pengukuran dari tabel 1 didapat tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan diperoleh pengetahuan baik sebanyak 4 (20%), pengetahuan cukup sebanyak 5 (25%) dan pengetahuan kurang 11 (55%). Setelah diberikan penyuluhan menunjukkan hasil pengetahuan baik 16 (80%) dan pengetahuan cukup 3 (15%) dan kurang yaitu 1 orang (5%).

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 ibbbu 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 Yeboah, (2020) 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.

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 (Yang, 2020).

Dari tabel 2 Perbandingan kualitas tidur pada Ibu Hamil sebelum dan sesudah dilakukan Pelatihan *Prenatal Yoga* didapat pada saat pre-test kualitas tidur ibu hamil katagori buruk sedang sebanyak 14 orang (70%) sedangkan pada saat Post-Test setelah dilakukannya pelatihan *Prenatal Yoga* terbanyak berada dalam katogari baik dalam kualitas tidur sebanyak 19 (95%). Oleh karena itu *prenatal yoga* yang diberikan sebanyak 3 kali dengan durasi 60 menit memberikan hasil yang baik.

Kualitas tidur secara subjektif, ibu hamil merasa memiliki peningkatan kualitas tidur setelah melakukan *Prenatal Yoga* dibuktikan dengan perubahan data yang cukup signifikan dari pretest-posttest. Terdapat peningkatan jumlah ibu hamil yang merasakan kualitas tidur cukup baik serta berkurangnya kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hal tersebut kualitas tidur subjektif menhadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Menurut situmorang (2021) prenatal yoga pada kehamilan memfokuskan pada kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat salah satunya meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi

keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung dan nyeri pinggang.

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian seperti hasil penelitian oleh Sari, (2020), dimana terlihat adanya perbedaan rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga, ibu hamil trimester III yang telah diberikan intervensi senam yoga mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik, hal ini disebabkan karena senam yoga sangat penting bagi wanita hamil yang dapat membantu keluhan-keluhan selama kehamilan dan persiapan persalinan. Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil. Perubahan fisiologis ibu hamil ini dimulai pada saat terjadi proses nidasi, oleh beberapa tubuh wanita direspon sebagai benda asing. Pada trimester ketiga, keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil (Amelia, 2018). Keluhan - keluhan tersebut diantaranya adalah nyeri punggung, kram kaki, perut. tidak nyaman, sering buang air kecil, gangguan pernafasan, dan gangguan tidur yang sering dialami wanita hamil walaupun kehamilannya. Gangguan tidur sering dikatakan dengan munculnya defresi pada ibu hamil, defresi diakibatkan karena terjadi peningkatan hormon. Hormone serotonin yang mengakibatkan stres pada ibu hamil insomnia pada ibu hamil (Putri, 2021).

Gangguan tidur pada wanita hamil bias berupa penurunan presentase gelombang tidur yang lambat dan tidur REM yang mungkin meningkatkan pada stadium satu atau gangguan tidur pada ibu hamil lebih banyak dikeluhkan pada trimester ketiga. Pada trimester ketiga jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang banyak buang air kecil, dan spontan bangun dari tidur. Gerakan janin, nyeri ulu hati (hambur), kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan memulai tidur. Yoga pada kehamilan memfokuskan pada kenyamanan, peregangan, dan relaksasi sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stres dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan, dan pemulihan setelah melahirkan, menstabilkan emosi ibu, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan fokus, membangun afirmasi positif.

6. KESIMPULAN

Ada peningkatan pengetahuan Ibu Hamil tentang *Prenatal Yoga* pada saat pendistribusian kuesioner pre-test dan pos-test, yaitu pengetahuan baik dari 20 % menjadi 80 % setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Ada peningkatan kualitas tidur setelah Tindakan Penyuluhan dan Pelatihan *Prenatal Yoga* dilakukan yaitu kategori kualitas baik sebanyak 30 % menjadi 95 % 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 Bah Kapul agar mereka tetap mempunyai keterampilan yang dapat diaplikasikan kepada masyarakat terutama pada ibu.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia A. Tetap Sehat Dengan Yoga "Berbagi Latihan Yoga Untuk Mengatasi Masalah Siklus Bulanan, Hamil, Pascamelahirkan.; 2018.
- Azward H, Ramadhany S, Pelupessy N, Usman An, Bara Ft. Prenatal Yoga Exercise Improves Sleep Quality In The Third Trimester Of Pregnant Women. *Gac Sanit.* 2021;35 Suppl 2:S258-S262. Doi: 10.1016/J.Gaceta.2021.10.030. Pmid: 34929826.
- Byrne R, Dennard E. Effects Of Prenatal Yoga On Labor Pain. *Am Fam Physician.* 2018 Jul 1;98(1):49. Pmid: 30215958.
- Coy, D., Malekpour, S., Saeri, A. K., & Dargaville, R. (2021). Rethinking Community Empowerment In The Energy Transformation: A Critical Review Of The Definitions, Drivers And Outcomes. *Energy Research & Social Science*, 72, 101871.
- 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.*
- Eluwole, K. K., Banga, C., Lasisi, T. T., Oztüren, A., & Kiliç, H. (2022). Understanding Residents' Empowerment And Community Attachment In Festival Tourism: The Case Of Victoria Falls. *Journal Of Destination Marketing & Management*, 23, 100674.
- Handayani, T. Y., Sari, D. P., & Margiyanti, N. J. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Inovasi Dan Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 72-76.
- Husin, Farid. 2017. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Sagung Seto : Jakarta.
- Irma, S.(2022) Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii.Jombang.Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Citra Medika Jombang.
- Maharani. Tantri. Dan Yesie Aprillia. Modul Pelatihan Prenatal Gentle Yoga. Jawa Tengan.; 2023.
- Nugroho, T. (2022) Asuhan Kebidanan 1 . Jogjakarta : Nuha Medika.Suananda Yhossie. 2018. Prenatal - Postnatal Yoga. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Rong, L. Et Al. (2021) 'Efficacy Of Yoga On Physiological And Psychological Discomforts And Delivery Outcomes In Chinese Primiparas', *Complementary Therapies In Clinical Practice.* Elsevier Ltd, 44(May 2020), P. 101434. Doi: 10.1016/J.Ctcp.2021.101434.
- Sari, A. A., & Kumorojati, R. (2019). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 02, 1-5. [Http://E-Journal.Sarimutiara.Ac.Id/Index.Php/Kesehatanmasyarakat](http://E-Journal.Sarimutiara.Ac.Id/Index.Php/Kesehatanmasyarakat).

- Sidhu, P. (2018) Yoga Untuk Kehamilan Edisi Yang Diperkaya Sehat, Bahagia, Dan Penuh Makna. Bandung : Qanit : Pt Mizan Pustaka.
- Sidhu, P. (2022) Yoga Untuk Kehamilan Edisi Yang Diperkaya Sehat, Bahagia, Dan Penuh Makna. Bandung : Qanit : Pt Mizan Pustaka.
- Sindhu P. Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang. Cetakan Pertama. Bandung: Qanita; 2024.
- Sindhu P. Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang. Cetakan Pertama. Bandung: Qanita; 2019.
- Situmorang, Sunny.2018. Gamaran Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Tempat Praktek Dr. Leo Simanjuntak Medan. Skripsi. Pendidikan Dokter Universitas Hkbp Nomensen Medan.
- Suananda, Y. (2023) Prenatal-Postnatal Yoga. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Suananda, Yhossie. 2018. Prenatal - Postnatal Yoga. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Sylvi, W. N. A. M. (2020) Asuhan Kebidanan Kasus Kompleks Maternal & Neonatal. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Vijayalakshmi, P., Subashini, R And Rajedran, R, . (2019) ‘The Effectiveness Of Yoga Therapy To Improve The Well-Being Of Pregnant Women’, Human Movement And Sport Sciences, 4(1), Pp. 211-214. Available At : [Www. Theygicjournal.Com](http://www.theygicjournal.com).
- Wiknjosastro, H. (2021). Ilmu Kandungan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yang, T., Sun, Y., Li, Q., Li, S., Shi, Y., Leak, R. K., ... Zhang, F. (2020). Ischemic Preconditioning Provides Long-Lasting Neuroprotection Against Ischemic Stroke: The Role Of Nrf2. *Experimental Neurology*, 325(Juni 2024), 113142. <https://doi.org/10.1016/j.expneurol.2019.113142>.
- Yeboah, A (2020) ‘ Effect Of Antenatal Yoga On Adverse Psychological Outcomes In Pregnancy’, *Csp.Prg.Uk*, 127 (Glover 2016), Pp.12-25. Available At: https://www.csp.org.uk/system/files/documents/2020-08/05_Yeboah.pdf.
- Yuniza, M. R. G. (2021) ‘Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii’, *Health Sciences And Pharmacy Journal*, 5(2), Pp. 38-43.