

PERSIAPAN PERSALINAN DENGAN PRENATAL YOGA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGUNTAPAN 2 DESA SINGOSAREN III

PREPARATION FOR DELIVERY WITH PRENATAL YOGA IN THE WORKING AREA OF BANGUNTAPAN 2 PUBLIC HEALTH CENTER, SINGOSAREN III VILLAGE

FIKA PRATIWI¹, FAUZUL HUSNA², YULIA ADHISTY³

Prodi D III Kebidanan Universitas Islam Mulia Yogyakarta

Fika.pratiwi@uim-yigya.ac.id

INTISARI

Latar belakang : Persalinan adalah proses alami yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan bagi ibu hamil. Kecemasan dan stres dapat mempengaruhi proses persalinan dan kesehatan ibu serta bayi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), angka kematian ibu hamil di Indonesia masih tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2019). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah kecemasan dan stres.

Prenatal yoga telah terbukti dapat mengurangi kecemasan dan stres pada ibu hamil. Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji efektivitas prenatal yoga dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Rumusan Masalah Apakah prenatal yoga efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Tujuan nya adalah untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Manfaatnya diharapkan dapat memberikan kontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil dan bayi, serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya persiapan persalinan

Kata Kunci : Persalinan, Prenatal Yoga,

ABSTRACT :

Background Childbirth is a natural process that can cause stress and anxiety for pregnant women. Anxiety and stress can affect the delivery process and the health of both mother and baby. According to the World Health Organization (WHO), the maternal mortality rate in Indonesia remains high, at 305 per 100,000 live births (WHO, 2019). One factor that can affect a pregnant woman's readiness for childbirth is anxiety and stress.

Prenatal yoga has been shown to reduce anxiety and stress in pregnant women. However, there is little research examining the effectiveness of prenatal yoga in improving maternal readiness for childbirth.

Problem Statement: Is prenatal yoga effective in improving maternal readiness for childbirth?

The objective is to determine the effectiveness of prenatal yoga in improving maternal readiness for childbirth.

The benefits are expected to contribute to improving the quality of maternal and infant health services, as well as raising public awareness about the importance of childbirth preparation.

Keyword :Prenatal Yoga, Childbirth

PENDAHULUAN

Selama kehamilan sebagai bagian dari asuhan kebidanan dan keperawatan maternitas. Intervensi mind–body didefinisikan sebagai pendekatan nonfarmakologis yang mengintegrasikan hubungan antara pikiran, tubuh, dan emosi untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil ¹

Trimester ketiga kehamilan sering menjadi periode penuh tantangan bagi ibu hamil karena perubahan fisik yang signifikan dan peningkatan beban psikologis. Berdasarkan data WHO (2022) ², sekitar 15–20% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan. Di sisi lain, sebagian besar ibu di wilayah pedesaan masih minim akses terhadap pendampingan prenatal non-medis seperti *Prenatal Yoga*, padahal metode ini terbukti membantu menurunkan stres, memperbaiki postur tubuh, dan meningkatkan kesiapan melahirkan secara alami.

Prenatal Yoga merupakan bentuk latihan fisik dan relaksasi yang menekankan pada teknik pernapasan, peregangan, dan meditasi ringan. Gerakan yoga yang disesuaikan dengan trimester III membantu memperkuat otot panggul, mengontrol pernapasan saat kontraksi, dan menenangkan pikiran ibu menjelang

persalinan. Kegiatan ini juga dapat memperlambat hubungan ibu dan janin serta meningkatkan kepercayaan diri menghadapi proses kelahiran.

Berdasarkan hasil survei awal di Desa Singosaren, sebagian besar ibu hamil trimester III belum mengetahui manfaat dan teknik *Prenatal Yoga* yang benar. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi dan praktik *Prenatal Yoga* yang aman dan bermanfaat.

Persalinan adalah proses alami yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan bagi ibu hamil. Kecemasan dan stres dapat mempengaruhi proses persalinan dan kesehatan ibu serta bayi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), angka kematian ibu hamil di Indonesia masih tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah kecemasan dan stres.

Prenatal yoga telah terbukti dapat mengurangi kecemasan dan stres pada ibu hamil. Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji efektivitas prenatal yoga dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. membahas manajemen ketidaknyamanan kehamilan

dan strategi nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri dan kecemasan, termasuk teknik relaksasi, latihan pernapasan, posisi persalinan, dan latihan fisik ringan yang relevan dengan konsep prenatal exercise dan prenatal yoga. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan kenyamanan ibu, memperlancar proses persalinan, serta mengurangi intervensi medis yang tidak perlu³

Rumusan Masalah Apakah prenatal yoga efektif dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Tujuan nya adalah untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Manfaatnya diharapkan dapat memberikan kontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil dan bayi, serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya persiapan persalinan

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara langsung melalui kegiatan pelaksanaan penyuluhan dan pelaksanaan prenatal yoga kepada ibu-hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari Hasil Penyuluhan dan kelas yoga di dapatkan hasil bahwa :

No	Hasil	Keterangan
1	Penyuluhan ibu-ibu hamil	Ibu - ibu senang mendapatkan pengetahuan baru tentang manfaat prenatal yoga untuk persiapan persalinan yang aman nyaman dan minim trauma
2		Pengetahuan ibu tentang persiapan persalinan meningkat setelah di lakukan penyuluhan , ibu semakin faham dan jelas tentang materi yg di sampaikan oleh pemateri

Tolak ukur keberhasilan kegiatan Pengabmas diperoleh dari observasi

Unsur yang dinilai	Sebelum penyuluhan	Sesudah penyuluhan
Pengetahuan tentang persiapan persalinan meliputi edukasi tentang ketidaknyamanan ibu hamil TM III	kurang baik	90% ,menjadi baik
Pengetahuan tentang manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil	Cukup baik	100 % baik

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang persiapan persalinan dan adanya peningkatan pengetahuan tentang manfaat senam yoga bagi ibu hamil agar bisa menciptakan persalinan yang aman nyaman dan minim trauma .Kemenkes RI (2022) ⁵ adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi.

Namun, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti jumlah sampel yang relatif kecil dan waktu intervensi yang singkat. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memvalidasi hasil penelitian ini.

Namun, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti jumlah sampel yang relatif kecil dan waktu intervensi yang singkat. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memvalidasi hasil penelitian ini.

Kajian ini menunjukkan bahwa yoga selama kehamilan, termasuk prenatal yoga, memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil. Selain manfaat psikologis, yoga juga berkontribusi dalam mengurangi keluhan fisik kehamilan seperti nyeri punggung, kelelahan, dan ketegangan otot, serta meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tubuh yang dibutuhkan selama persalinan. Artikel ini juga menyoroti peran yoga dalam persiapan persalinan, khususnya melalui latihan pernapasan (breathing techniques), relaksasi, dan kesadaran tubuh (body awareness), yang dapat membantu ibu hamil dalam menghadapi nyeri persalinan dan meningkatkan kontrol diri selama proses melahirkan. Beberapa studi yang direview menunjukkan bahwa praktik yoga berpotensi memperbaiki pengalaman persalinan dan meningkatkan kepuasan ibu terhadap proses kelahiran.

PEMBAHASAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi tiga tahap yaitu tahaan persiapan, pelaksanaan, dan tahaan evaluasi. Berikut adalah rinciannya per tahap yang akan dilaksanakan :

Tahap Persiapan

- a. Penyusunan program penyuluhan dan program kerja pelatihan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi satuan acara penyuluhan.
- b. Persiapan sarana dan prasarana. Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana di tempat penyuluhan.
- c. Koordinasi lapangan. Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh kelompok agar semua peserta sasaran yang hadir dapat terkoordinasikan.

Tahap Pelaksanaan

Menjelaskan kepada sasaran terkait dengan materi yang disampaikan yaitu persiapan masa persalinan edukasi tentang persiapan persalinan serta pelaksanaan senam yoga untuk menciptakan persalinan yang nyaman.

Tahap Evaluasi

Pada tahap ini penyuluh memberikan kesimpulan maupun bersama sama dengan audien menyimpulkan materi yang telah dipaparkan. Memberikan Ibu-ibu pertanyaan sebagai bahan evaluasi sejauh mana pemahaman terkait materi yang disampaikan dan memberi apresiasi karena telah menjawab dengan benar. Mengevaluasi kegiatan penyuluhan, baik dari jalannya acara maupun dari penyampaian materi oleh penyuluh.

KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan dan persiapan persalinan dengan prenatal yoga telah berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang direncanakan. Kegiatan ini memberikan peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, baik secara fisik maupun psikologis. Melalui penyuluhan, ibu hamil memperoleh informasi yang komprehensif mengenai tanda-tanda persalinan, perubahan fisiologis selama kehamilan, teknik pernapasan, relaksasi, serta pentingnya kesiapan mental menjelang persalinan (Curtis K, Weinrib A, Katz J) ⁴

Pelaksanaan prenatal yoga terbukti membantu ibu hamil dalam meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan

tubuh, serta mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung, ketegangan otot, dan kecemasan. Selain itu, latihan prenatal yoga juga berkontribusi dalam meningkatkan rasa percaya diri dan ketenangan ibu hamil, sehingga mampu menghadapi persalinan dengan lebih nyaman dan optimal⁶

Secara keseluruhan, kegiatan ini memiliki dampak positif terhadap kesiapan persalinan ibu hamil dan berpotensi mendukung proses persalinan yang aman, lancar, serta meminimalkan risiko komplikasi. Oleh karena itu, penyuluhan dan prenatal yoga disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari pelayanan promotif dan preventif dalam asuhan kebidanan guna meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Hasil ini menunjukkan menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti program yoga secara rutin mengalami perbaikan signifikan pada kondisi fisik dan psikologis, termasuk penurunan stres dan kecemasan selama kehamilan. Praktik yoga yang diterapkan meliputi postur (asana) yang dimodifikasi untuk kehamilan, teknik pernapasan (pranayama), serta relaksasi dan meditasi, yang semuanya disesuaikan dengan usia dan kondisi kehamilan.

Dari aspek luaran kehamilan, penelitian ini menemukan bahwa kelompok yang mengikuti yoga memiliki angka kejadian komplikasi kehamilan yang lebih rendah, seperti persalinan prematur dan berat badan lahir rendah, dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, yoga juga berkontribusi terhadap proses persalinan yang lebih optimal, dengan durasi persalinan yang lebih singkat dan peningkatan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan⁷

menegaskan bahwa praktik yoga yang dilakukan secara teratur dan terstruktur dapat membantu ibu hamil dalam mengelola stres, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki kondisi mental menjelang persalinan. Intervensi ini dinilai aman dan dapat diterapkan sebagai bagian dari pelayanan antenatal, khususnya dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental ibu hamil⁸



DAFTAR PUSTAKA

1. Beddoe AE, Lee KA. Mind–body interventions during pregnancy. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.* 2008;37(2):165–175.
2. World Health Organization. (2022). *Trends in maternal mortality 2000 to 2020: estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and UNDESA/Population Division.* WHO.
3. Bobak IM, Lowdermilk DL, Jensen MD. *Maternity and women’s health care.* 9th ed. St. Louis: Mosby Elsevier; 2012.
4. Curtis K, Weinrib A, Katz J. Systematic review of yoga for pregnant women. *J Obstet Gynaecol Can.* 2012;34(6):559–566.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman pelayanan antenatal terpadu.* Jakarta: Kemenkes RI; 2022
6. Field T. Prenatal exercise research. *Infant Behav Dev.* 2012;35(3):397–407.
7. Narendran S, Nagarathna R, Narendran V, Gunasheela S. Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *J Altern Complement Med.* 2005;11(2):237–244.
8. Satyapriya M, Nagarathna R, Padmalatha V, Nagendra HR. Effect of integrated yoga on anxiety, depression and well-being in normal pregnancy. *Complement Ther Clin Pract.* 2013;19(4):230–236.

DIMASLIA “Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta” Vol 4 No 1 Januari 2026

Print ISSN : 2985-3869 Online ISSN : 3032-7911

Jurnal Homepage : <https://jurnal.lppm-mmy.ac.id/index.php/dimaslia>