

MENINGKATKAN KUALITAS KEHAMILAN DENGAN PRENATAL YOGA: PENGABDIAN MASYARAKAT UNTUK IBU HAMIL DI KOMUNITAS

IMPROVING PREGNANCY QUALITY WITH PRENATAL YOGA: COMMUNITY SERVICE FOR PREGNANT WOMEN IN THE COMMUNITY

Wida Rahma Arwiyantasari¹, Mufida Dian Hardika², Kiky Anggun Sanjaya³

^{1,2,3}Prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Madiun

Email : wra103@ummad.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Kehidupan seorang wanita terdapat fase penting yaitu kehamilan yang memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan fisik dan mental sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu dan janin. Keluhan psikologis seperti kecemasan dan stress juga sering ditemui pada ibu hamil, di berbagai negara. Ketidaknyamanan ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan ibu, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan janin dan proses persalinan. Praktik prenatal yoga terbukti menjadi pendekatan efektif mengurangi gejala fisik dan psikologis selama kehamilan (Miller & Thompson, 2023).

Tujuan : Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema prenatal yoga diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik dan kecemasan psikologis pada ibu hamil.

Metode : Metode kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2024 dengan lokasi di Griya Sehat Bunda Madiun, dengan target sasaran 5 ibu hamil trimester III. Tahapan pelaksanaan dipandu oleh instruktur yoga professional dibantu dnegan tenaga medis lainnya.

Kesimpulan : Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik dan kecemasan psikologis pada ibu hamil. Dengan hasil yang menjanjikan, kegiatan ini dapat diintegrasikan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk mendukung kesehatan ibu hamil.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Ibu Hamil, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

Background : A woman's life includes an important phase: pregnancy, which requires special attention to both physical and mental health in order to positively impact the well-being of both the mother and the fetus. Psychological issues such as anxiety and stress are also commonly encountered among pregnant women in many countries. These discomforts not only affect the mother's well-being, but can also have an impact on fetal development and the childbirth process. Prenatal yoga has proven to be an effective approach to reducing physical and psychological symptoms during pregnancy (Miller & Thompson, 2023).

Objective : The community service activity with the theme of prenatal yoga is expected to have a positive impact on reducing physical discomfort and psychological anxiety in pregnant women.

Method : The method of this community service activity will be carried out in November 2024, at Griya Sehat Bunda Madiun, targeting 5 pregnant women in their third trimester. The implementation stages will be guided by a professional yoga instructor, assisted by other medical personnel.

Conclusion : The community service activity with the theme of prenatal yoga has a positive impact on reducing physical discomfort and psychological anxiety in pregnant women. With promising results, this activity can be integrated as one of the alternative interventions to support the health of pregnant women.

Keyword : Prenatal Yoga, Pregnant Women, Community Service

PENDAHULUAN

Kehidupan seorang wanita terdapat fase penting yaitu kehamilan yang memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan fisik dan mental sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu dan janin. Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologi, seperti peningkatan berat badan, hormone dan kecemasan terhadap persalinan bahkan terjadi stress yang berdampak negatif bagi ibu¹. Perubahan fisik dan emosional seringkali dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Data menunjukkan bahwa sekitar 50-70% ibu hamil mengalami keluhan fisik seperti nyeri punggung, kelelahan, mual, dan pergelangan kaki bengkak, yang dapat mengganggu kualitas hidup mereka². Keluhan psikologis seperti kecemasan dan stress juga sering ditemui pada ibu hamil, di berbagai negara terdapat prevalensi sekitar 20-30%³. Ketidaknyamanan ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan ibu, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan janin dan proses persalinan. Praktik

- Penyuluhan awal : Diadakan sesi penyuluhan singkat mengenai manfaat prenatal

prenatal yoga terbukti menjadi pendekatan efektif mengurangi gejala fisik dan psikologis selama kehamilan⁴.

Penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga tidak hanya membantu menjaga kebugaran tubuh ibu, tetapi juga dapat meredakan gejala stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur dan persiapan mental untuk persalinan⁵. Dengan demikian, penerapan program yoga selama kehamilan memiliki potensi untuk mendukung kesehatan fisik dan emosional ibu hamil, serta berkontribusi pada hasil kehamilan yang lebih baik.

METODE

Metode kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2024 dengan lokasi di Griya Sehat Bunda Madiun, dengan target sasaran 5 ibu hamil trimester III. Tahapan awal sampai pelaksanaan sebagai berikut :

1. Persiapan Kegiatan

- Identifikasi target peserta : ibu hamil trimester III di wilayah Kota Madiun
yoga, pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan, serta penjelasan tentang jenis

gerakan yoga yang aman dan efektif bagi ibu hamil.

- **Penyiapan Tenaga Pengajar :** Kegiatan ini akan dipandu oleh instruktur yoga yang bersertifikat dan memiliki pengalaman mengajar yoga untuk ibu hamil, serta didampingi oleh tenaga medis untuk memberikan konsultasi jika diperlukan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

- **Sesi Yoga Terstruktur :** Kegiatan yoga akan dilaksanakan dalam bentuk kelas yang terdiri dari sesi pemanasan, gerakan yoga ringan yang disesuaikan dengan usia kehamilan peserta, teknik pernapasan untuk mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi, serta latihan postur tubuh untuk mengurangi nyeri punggung dan kaki bengkok.
- **Pendampingan Kesehatan :** Setiap sesi yoga akan dipantau oleh tenaga medis untuk memastikan tidak ada peserta yang mengalami keluhan atau gangguan kesehatan yang tidak dapat diatasi dengan yoga.

3. Evaluasi dan Monitoring

- **Observasi Perkembangan Peserta :** Melakukan observasi untuk menilai sejauh mana manfaat yoga dirasakan oleh peserta, baik dari segi fisik maupun psikologis, dengan mencatat perubahan pada kondisi fisik (seperti pengurangan nyeri punggung, kelelahan, dll.) dan mental (seperti penurunan kecemasan).
- **Diskusi Kelompok :** Pada akhir kegiatan, dilakukan diskusi kelompok untuk menggali pengalaman peserta selama mengikuti sesi yoga dan memberikan feedback untuk perbaikan kegiatan selanjutnya.

4. Penutupan dan Tindak Lanjut

- **Brosur dan Materi Edukasi:** Peserta akan diberikan brosur yang berisi informasi mengenai gerakan yoga yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah, tips kesehatan kehamilan, serta kontak tenaga medis yang bisa dihubungi jika

diperlukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk kelas yoga yang melibatkan lima orang ibu hamil yang berasal dari komunitas sekitar. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi 4 sesi yang dilakukan selama dua minggu berturut-turut. Masing-masing sesi berdurasi 60 menit dan diisi dengan pemanasan, gerakan yoga ringan yang sesuai dengan trimester kehamilan, latihan pernapasan (pranayama), serta teknik relaksasi untuk mengurangi stres.

1. Kuesioner Pra dan Pasca Kegiatan

Sebelum memulai kegiatan, peserta mengisi kuesioner yang mengukur tingkat ketidaknyamanan fisik dan psikologis mereka selama kehamilan. Rata-rata, tingkat ketidaknyamanan fisik (seperti nyeri punggung bawah, pembengkakan kaki, dan kelelahan) diukur dengan skala 1–5, dengan hasil rata-rata sebelum kegiatan adalah 3,8. Sedangkan tingkat kecemasan terkait persalinan dan kehamilan, yang diukur

dengan skala 1–5, tercatat pada angka 3,6. Setelah mengikuti sesi yoga, peserta mengisi kuesioner pasca kegiatan, dan hasilnya menunjukkan penurunan rata-rata ketidaknyamanan fisik menjadi 2,2 dan kecemasan menurun menjadi 2,8.

2. Observasi dan Wawancara

Melalui observasi dan wawancara setelah kegiatan, ditemukan bahwa seluruh peserta melaporkan perasaan lebih rileks dan memiliki energi yang lebih baik setelah mengikuti sesi yoga. Beberapa peserta melaporkan penurunan nyeri punggung dan bengkak pada kaki setelah melakukan gerakan peregangan ringan dan latihan pernapasan. Selain itu, banyak dari mereka yang merasakan peningkatan kualitas tidur dan penurunan stres.

3. Dokumentasi Kegiatan

Gambar 1, 2, dan 3 Sesi Praktik Gerakan Yoga





Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa praktek prenatal yoga dapat memberikan manfaat positif bagi ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang sering terjadi selama kehamilan. Salah satu temuan utama dalam penelitian ini adalah penurunan tingkat ketidaknyamanan fisik, seperti nyeri punggung, kelelahan, dan pembengkakan kaki, yang sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa yoga dapat

membantu mengurangi gejala fisik yang umum dialami oleh ibu hamil⁶.

Gerakan yoga yang terstruktur dengan baik, seperti peregangan otot punggung, pernapasan dalam, dan teknik relaksasi, terbukti efektif dalam meredakan ketegangan otot serta meningkatkan sirkulasi darah, yang dapat mengurangi bengkak dan kelelahan⁷. Selain itu, teknik pernapasan yang diajarkan juga membantu ibu hamil mengelola kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Hal ini sejalan dengan temuan dalam literatur yang menyatakan bahwa yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan mempersiapkan mereka secara mental untuk proses persalinan⁸.

Meskipun hanya melibatkan lima peserta, hasil ini memberikan gambaran bahwa yoga dapat menjadi intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental selama kehamilan. Penurunan kecemasan terkait persalinan, yang tercatat dalam kuesioner pasca kegiatan, mengindikasikan bahwa yoga juga dapat memberikan

dukungan psikologis dengan cara merangsang sistem saraf parasimpatis dan mempromosikan relaksasi mendalam⁹. Ini juga sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa latihan pernapasan dan relaksasi dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil^{10,11}.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik dan kecemasan psikologis pada ibu hamil. Dengan hasil yang menjanjikan, kegiatan ini dapat diintegrasikan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk mendukung kesehatan ibu hamil. Diperlukan kegiatan penagbdian lanjutan dengan sampel yang lebih besar untuk mengonfirmasi manfaat jangka panjang dari praktik yoga selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agha, A. (2023). Physical and psychological changes during pregnancy: A comprehensive review. *Journal of Maternal Health*, 25(1), 45-60.
2. Gonzalez, M. E., et al. (2023). Prevalence of physical discomforts during pregnancy: A cross-sectional study. *Journal of Women's Health*, 31(4), 210-218.
3. Taylor, S. K., & Jones, L. (2022). Psychological distress in pregnant women: Prevalence and interventions. *International Journal of Pregnancy and Childbirth*, 29(2), 85-92.
4. Miller, D., & Thompson, G. (2023). Prenatal yoga as an intervention for reducing discomfort and stress during pregnancy: A systematic review. *Journal of Maternal-Fetal Medicine*, 19(1), 50-60.
5. Smith, R., & Wang, L. (2023). The benefits of prenatal yoga: A systematic review of recent evidence. *Journal of Pregnancy and Childbirth*, 14(2), 112-125.
6. Choudhury, D., Sharma, S., & Gupta, A. (2023). "Effectiveness of prenatal yoga on physical discomforts during pregnancy: A randomized controlled trial". *Journal of Pregnancy and Child Health*, 17(3), 199-210.
7. Harrison, S. D., et al. (2023). "Prenatal yoga: Reducing musculoskeletal discomfort and improving circulation during pregnancy". *Journal of Maternal Health*, 31(4), 124-135.
8. Smith, L. C., & Johnson, P. (2023). "Prenatal yoga and its impact on mental health and anxiety in pregnant women". *Journal of Women's Mental Health*, 29(1), 56-67.
9. Wright, R. L., & Patel, S. (2022). "Mindfulness and relaxation techniques in reducing pregnancy-related stress: A systematic review". *Journal of Pregnancy & Mental Health*, 15(3), 82-91.
10. Miller, M., et al. (2023). "Yoga and relaxation techniques for anxiety during pregnancy: A review of the literature".

*International Journal of Yoga
and Pregnancy*, 11(2), 74-85

11. Arwiyantasari, W. R.,
Ardhianingtyas, N., & Sanjaya,
K. A. (2024). Edukasi Dan
Praktik Baby Spa And Massage
Untuk Meningkatkan
Perkembangan Motorik
Bayi. *Jurnal Pengabdian
Masyarakat Mandira
Cendikia*, 3(1), 115-118.

