

## Edukasi *Prenatal Gentle Yoga* sebagai Upaya Relaksasi Pada Ibu Hamil

Aldina Ayunda Insani <sup>1</sup>, Rafika Oktova <sup>2</sup>, Indah Sundari <sup>3</sup>

### **Kata Kunci:**

*Prenatal Gentle Yoga*;  
Relaksasi;  
Ibu hamil.

### **Keywords:**

*Prenatal Gentle Yoga*;  
Relaxation;  
Pregnancy women.

### **Correspondensi Author**

Departemen Kebidanan,  
Fakultas Kedokteran Universitas  
Andalas  
Jl. Perintis Kemerdekaan Nomor  
94, Padang, Sumatera Barat  
Email :  
[aldinaayundainsani@med.unand  
.ac.id](mailto:aldinaayundainsani@med.unand.ac.id)

### **History Artikel**

Received: 01-09-2023;  
Reviewed: 16-12-2023;  
Accepted: 07-02-2024;  
Available Online: 10-04-2024;  
Published: 13-04-2024;

**Abstrak.** Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait prenatal gentle yoga sebagai upaya relaksasi pada ibu hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu selama kehamilannya dan persiapan persalinannya. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan pemeriksaan kesehatan ibu hamil dan edukasi. Kegiatan diadakan pada tanggal 20 Juli 2023 dengan 22 orang ibu hamil yang berada ada Trimester I, II dan III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Hasil kegiatan adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil terkait prenatal gentle yoga sebagai salah satu upaya relaksasi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dan persiapan persalinan. Ibu hamil telah mengetahui dan memahami terkait manfaat prenatal gentle yoga dan bersedia mengikuti senam prenatal gentle yoga (100%) sesuai dengan indikasi dan terlibat dalam kegiatan kelas ibu hamil di Puskesmas Lubuk Buaya, Padang.

**Abstract.** The aim of this community service is to increase pregnant women's knowledge regarding prenatal gentle yoga as a relaxation effort for pregnant women to reduce maternal discomfort during pregnancy and preparation for childbirth. The activity implementation method consists of 3 stages, namely the preparation stage, carrying out health checks for pregnant women and education. The activity was held on July 20 2023 with 22 pregnant women in the first, second and third trimesters at the Lubuk Buaya Community Health Center, Padang City. The result of the activity is an increase in pregnant women's knowledge regarding prenatal gentle yoga as a relaxation effort that can be carried out by pregnant women and preparation for childbirth. Pregnant women already know and understand the benefits of prenatal gentle yoga and are willing to take part in prenatal gentle yoga exercises (100%) according to indications and are involved in class activities for pregnant women at the Lubuk Buaya Community Health Center, Padang.



## PENDAHULUAN

Masa kehamilan adalah masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Selama kehamilan ibu mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis yang disebabkan oleh perubahan hormon selama kehamilan sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama proses kehamilannya (Gultom,L,2020).

Trimester pertama pada 0-12 minggu, ibu akan merasa cepat lelah dan akan menjadi lebih sensitif seperti perubahan rasa kecap di mulut. Keadaan ini menyebabkan beberapa ibu hamil tidak menyukai makanan dan minuman yang biasa ibu hamil suka, dan sebaliknya. Misalnya ibu mendadak mengidam makanan yang tidak biasa mereka makan. Perubahan ini terjadi oleh karena meningkatnya kadar hormon yang terjadi selama kehamilan. Trimester kedua meliputi periode kehamilan minggu ke-13 sampai dengan minggu ke -28, yang merupakan waktu stabilitas atau kehamilan sungguh-sungguh terjadi. Terjadi perubahan hiperpigmentasi kulit, puting susu, dan kulit sekitarnya mulai lebih gelap. Ibu hamil akan mengalami perubahan bentuk tubuh dan memerlukan banyak pengertian dari pasangannya. Trimester ketiga berlangsung dari kehamilan 29 minggu sampai dengan 40 minggu (sampai bayi lahir). Pada trimester ketiga ini terjadi perubahan terutama pada berat badan, akibat pembesaran uterus dan sendi panggul yang sedikit mengendur yang menyebabkan calon ibu sering kali mengalami nyeri pinggang. Jika kepala bayi sudah turun ke dalam pelvis, ibu mulai merasa lebih nyaman dan nafasnya menjadi lebih lega (Kemenkes,RI 2022).

Berbagai perubahan tersebut dapat berpengaruh pada psikologis ibu hamil. Ibu dalam masa kehamilannya menimbulkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi berbagai perubahannya, hal itu tergantung dari sifat masing-masing individu yang berdasarkan pengalaman, pendidikan dan tingkat kedewasaan meskipun sebagian besar wanita dalam menghadapi kehamilan merasakan ketakutan, kecemasan yang disebabkan oleh banyak faktor terutama pada ibu primigravida (Chen et al., 2017).

Kecemasan akan dirasakan berbeda

selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya. Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin. Kecemasan berpeluang meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan berpeluang 1,7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarea. (Rubertsson et al., 2014). Kecemasan dalam kehamilan terbukti dapat dikurangi melalui latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah prenatal gentle yoga.

Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi, karena selain melakukan latihan fisik ibu hamil juga diikuti dengan afirmasi positif sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis selama kehamilan dan persalinan (Einion, 2016). *Prenatal gentle yoga* adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Tujuan *prenatal gentle yoga* adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan, sehingga ibu akan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Kawanishi Y,et.al.2015).

*Prenatal gentle yoga* juga mempengaruhi pula hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres. (Maharani, S., & Hayati, F. 2020).

Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukannya edukasi terkait *prenatal gentle yoga* sebagai upaya untuk relaksasi ibu hamil agar dapat mengurangi ketidaknyamanan yang berkaitan dengan perubahan fisik maupun psikologis yang dirasakan ibu selama proses kehamilannya.

## METODE

Kegiatan ini merupakan bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran 22 orang ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan pemahaman atau pengetahuan bagi ibu hamil terkait *prenatal gentle yoga* sebagai upaya relaksasi pada ibu hamil.

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu pertama dengan penjangkaran ibu hamil melalui kader kesehatan setempat. Kedua, edukasi dengan

metode ceramah dengan ibu hamil peserta pengabdian masyarakat. Proses penyampaian edukasi ini menggunakan powerpoint, dan leaflet *prenatal gentle yoga* yang dibagikan kepada semua ibu hamil peserta kegiatan. Ketiga, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab oleh pemateri dan peserta. Melalui sesi diskusi dan tanya jawab ini juga menjadi evaluasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan data primer berupa wawancara dengan partisipan, yaitu ibu hamil yang hadir pada kegiatan edukasi *prenatal gentle yoga*.



Gambar 1. Edukasi *Prenatal Gentle Yoga*



Gambar 2. Peserta Edukasi *Prenatal Gentle Yoga*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu ibu hamil yang berada pada wilayah kerja

Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang sebanyak 22 orang. Ibu hamil trimester I sebanyak 2 orang (9,1%), ibu hamil trimester II sebanyak 12 orang (54,5%), dan ibu hamil trimester III sebanyak 8 orang (36,4%).

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi usia kehamilan hamil yang mengikuti kegiatan

Trimester	f	%
Trimester I	2	9,1
Trimester II	12	54,5
Trimester III	8	36,4
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100,0</b>

Proses penyampaian edukasi ini menggunakan powerpoint, dan leaflet *prenatal gentle yoga* yang dibagikan kepada semua ibu hamil peserta kegiatan. Sebelum dimulainya edukasi, diberikan beberapa pertanyaan kepada semua ibu hamil terkait prenatal gentle yoga dan mayoritas ibu hamil belum mengetahui terkait fungsi atau manfaat serta kapan waktu yang tepat untuk melaksanakan senam yoga tersebut. Kemudian dilanjutkan pemberian edukasi dan diakhiri dengan evaluasi dari hasil edukasi. Hasil edukasi didapatkan bahwa mayoritas terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait *prenatal gentle yoga*. Ibu hamil telah mengetahui dan memahami manfaat terkait *prenatal gentle yoga* sebagai upaya relaksasi pada ibu hamil selama menjalani masa kehamilan, waktu yang tepat melaksanakan *prenatal gentle yoga* dan persiapan sebelum melaksanakan senam tersebut. Hal ini juga sebagai upaya persiapan persalinannya.

Edukasi kesehatan pada ibu hamil merupakan sebuah upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi ibu hamil itu sendiri. Peningkatan pengetahuan pada ibu hamil terkait kesehatan selama proses kehamilan diharapkan dapat mengurangi kecemasan terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama proses kehamilannya (Shimpuku, Yoko.*et.al.*2022).

Edukasi kesehatan menggunakan media seperti leaflet, booklet, dan audiovisual lebih efektif, karena responden lebih tertarik melihat dan mendengarkan informasi yang akan disampaikan. (Oktova et al., 2023). Hasil penelitian (Oktova et al., 2023) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara tindakan sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan rata-rata skor tindakan responden sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan sebesar 31,93 dan rata-rata skor tindakan responden setelah intervensi adalah 33,84. Sehingga rata-rata selisih sebelum dan

sesudah intervensi sebesar 1,91. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tindakan responden sebelum dan sesudah intervensi. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan video terhadap tindakan wanita usia subur mengenai asuhan kebidanan berkelanjutan. Hal ini dapat dibuktikan dengan diperolehnya  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

Hal yang senada juga edukasi dengan media booklet yang dilakukan kepada 66 calon pengantin terkait persiapan kehamilan dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi (9,1% menjadi 54%) terkait persiapan kehamilan, anemia dalam kehamilan dan masa subur (Insani, 2023)

Kehamilan adalah serangkaian peristiwa yang diawali dengan konsepsi dan akan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan. Kehamilan adalah peristiwa kodrati bagi perempuan, seorang perempuan akan mengalami perubahan dalam dirinya baik fisik maupun psikologis. Secara fisik akan terjadi pembesaran perut, terasa adanya pergerakan/timbulnya hiperpigmentasi, keluarnya kolostrum dan sebagainya, atau kegelisahan yang dialami ibu hamil sebagai efek perubahan hormon yang mempengaruhi psikologis (Bastos MH,*et.al.*2015). Perasaan takut dan cemas ini akan timbul pada ibu hamil primipara dan multipara yang mengalami kehamilan. Namun keluarga, sering tidak memahami bahwa setiap kehamilan memiliki risiko (Zhu Y, Wang R.*et.al.*2021).

Gangguan psikologis dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinan salah satunya relaksasi dengan *prenatal gentle yoga* (I-Hui Lin,*et.al.*2022).

Yoga kehamilan sering disebut dengan *prenatal gentle yoga* adalah suatu bentuk modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan untuk kondisi ibu hamil dengan tingkat intensitas gerakan asana yang lebih perlahan dan lembut. Modifikasi ini sangat penting diperlukan saat berlatih prenatal yoga sehingga diharapkan ibu hamil terhindar dari cedera, dan diharapkan gerakan *prenatal gentle yoga* ini dapat memberikan rasa nyaman dan aman bagi ibu hamil (Aprilia, Y. 2020).

*Prenatal gentle yoga* bermanfaat untuk mengurangi dan menghilangkan keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan. Apabila ibu hamil rutin melakukan *prenatal gentle yoga* maka ibu akan menemukan gerakan- gerakan yang dapat meminimalkan keluhan atau ketidaknyamanan yang sering kali dirasakan oleh ibu hamil. Selain itu, yoga dapat meningkatkan kesehatan dan memiliki efek terapeutik pada penyakit, depresi, stres, dan kecemasan. Yoga merupakan salah satu aktivitas fisik yang cocok untuk ibu hamil dari pada aktivitas fisik lainnya karena intensitas latihannya yang rendah dan minim resiko cedera (I-Hui Lin, et. al. 2022).

*Prenatal gentle yoga* menggunakan beberapa prinsip dalam penerapannya, yaitu pertama teknik pernafasan yang teratur. Nafas yang dalam dan teratur bersifat menenangkan, melalui teknik pernafasan yang benar, maka ibu hamil juga dapat lebih mengontrol pikiran dan tubuhnya. Nafas adalah salah satu kunci dalam memaksimalkan hasil dalam prenatal yoga (Domínguez-Solís E, et. al. 2021). Kedua, teknik gerakan yang lembut dan perlahan. Gerakan yang dilakukan secara *gentle* (lembut) dapat membuat tubuh ibu hamil menjadi semakin fleksibel sekaligus juga kuat. Gerakan *prenatal gentle yoga* berfokus pada gerakan- gerakan otot dasar panggul, otot panggul, otot pinggul, paha dan juga bagian punggung. Ketiga, relaksasi dan meditasi. Relaksasi dan meditasi mempunyai manfaat yang baik bagi ibu hamil, yaitu dengan melakukan hal ini tubuh dan pikiran ibu hamil akan berada pada kondisi yang tenang, rileks dan damai sehingga meminimalisir terjadinya stress (Leutenegger V, et. al. 2022). *Prenatal gentle yoga* yang dilakukan secara rutin dapat memberikan rasa nyaman, tenang, bahagia, dan rileks menjalani periode kehamilan dan mempersiapkan persalinan yang aman dan

menyenangkan bagi ibu. (Fitria, Henni ; Oktova, 2023).

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan partisipan, yaitu ibu hamil yang menghadiri kegiatan mengetahui dan memahami terkait *prenatal gentle yoga* sebagai upaya relaksasi pada masa kehamilan.

Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang juga merasa senang terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan bersedia berkoordinasi untuk berbagai kegiatan edukasi terkait masalah kesehatan lainnya pada ibu hamil.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terkait *prenatal gentle yoga* dan manfaatnya sebagai Upaya relaksasi pada ibu hamil sehingga dapat mengurangi kecemasan terhadap ketidaknyamanan ibu hamil selama proses kehamilannya.

Penerapan *prenatal gentle yoga* ini disarankan kepada ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan kesehatan ibu dan bayi sebelum melakukan kegiatan fisik prenatal yoga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2020). Prenatal Gentle Yoga Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman dan Minim Trauma. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Battle, C. L., Uebelacker, L. A., Magee, S. R., Sutton, K. A., & Miller, I. W. (2015). Potential for Prenatal Yoga to Serve as an Intervention to Treat Depression During Pregnancy. *Women's Health Issues*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1016/J.WHI.2014.12.003>
- Bastos, M.H., Furuta, M., Small, R., McKenzie-McHarg, K., Bick, D., 2015. Debriefing interventions for the prevention of psychological trauma in women following childbirth. *Cochrane Database Syst. Rev.* 4.

- doi:10.1002/14651858.CD007194.pub2  
, Art. No.: CD007194.
- Chen, P. J., Yang, L., Chou, C. C., Li, C. C., Chang, Y. C., & Liaw, J. J. (2017). Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 31, 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.03.003>
- Domínguez-Solís E, Lima-Serrano M, Lima-Rodríguez JS. Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review. *Midwifery*. 2021 Nov;102:103126. doi: 10.1016/j.midw.2021.103126. Epub 2021 Aug 14. PMID: 34464836.
- Einion A. Mindfulness and perinatal mental health: a systematic review. *Pract Midwife*. 2016;19(11):32–4
- Fitria, Henni ; Oktova, R. ; Y. ; dkk. (2023). *Gentle birth: Guide to a Safe and Comfortable Birth*. 1st ed., Indomedia Pustaka.
- Gultom, L., & Hutabarat, J. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Sidoarjo: Zifatama Jawa
- Insani, Aldina Ayunda., Feni A., Vaulinne B., Asri R., Fira R., Jasnidar A., Shasi G & Mila P. (2023). Komunikasi, Informasi, Edukasi dengan Media Booklet Terkait Persiapan Kehamilan pada Wanita Calon Pengantin di Kota Padang. *Jdistira*. 2023; 3(1):1-5. <https://doi.org/10.58794/jdt.v3i1.426>
- I-Hui, Lin, Huang CY, Chou SH, Shih CL. Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Apr 28;19(9):5368. doi: 10.3390/ijerph19095368. PMID: 35564762; PMCID: PMC9105819.
- Kawanishi Y, Hanley SJ, Tabata K, Nakagi Y, Ito T, Yoshioka E, Yoshida T, Saijo Y. [Effects of prenatal yoga: a systematic review of randomized controlled trials]. *Nihon Koshu Eisei Zasshi*. 2015;62(5):221-31. Japanese. doi: 10.11236/jph.62.5\_221. PMID: 26118705.
- Kemenkes, RI. 2022. *Perubahan Fisik dan Psikis Pada Ibu Hamil*.
- Leutenegger V, Grylka-Baeschlin S, Wieber F, Daly D, Pehlke-Milde J. The effectiveness of skilled breathing and relaxation techniques during antenatal education on maternal and neonatal outcomes: a systematic review. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2022 Nov 19;22(1):856. doi: 10.1186/s12884-022-05178-w. PMID: 36402944; PMCID: PMC9675115.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 161-167.
- Oktova, R., Yulizawati, Y., & Fitria, H. (2023). The Influence of Bundo Kanduang Empowerment on Level of Knowledge and Motivation of Women of Reproductive Age ( WRA ) in Midwife Care Continuity of Care ( CoC ). *Azerbaijan Medical Journal*, 63(06), 9615–9626. <http://www.azerbaijanmedicaljournal.net/article/the-influence-of-bundo-kanduang-empowerment-on-level-of-knowledge-and-motivation-of-women-of-reproductive-age-wra-in-midwife-care-continuity-of-care-coc>
- Rubertsson C, Hellström J, Cross M, Sydsjö G. Anxiety in early pregnancy: prevalence and contributing factors. *Arch Womens Ment Health*. 2014;17(3):221–8.
- Shimpuku, Y., Iida, M., Hirose, N., Tada, K., Tsuji, T., Kubota, A., ... & Horiuchi, S. (2022). Prenatal education program decreases postpartum depression and increases maternal confidence: A longitudinal quasi-experimental study in urban Japan. *Women and Birth*, 35(5), e456-e463.

Zhu Y, Wang R, Tang X, Li Q, Xu G, Zhang A. The effect of music, massage, yoga and exercise on antenatal depression: A meta-analysis. *J Affect Disord.* 2021 Sep 1;292:592-602. doi: 10.1016/j.jad.2021.05.122. Epub 2021 Jun 8. PMID: 3414797.