



**EFEKTIVITAS PENERAPAN PRENATAL YOGA DALAM MENGURANGI
KETIDAKNYAMANAN FISIK DAN PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS CIPAYUNG**

Iis Indriyani^{1*}, Sugeng Hadisaputra²⁾, Wilda Febriana³⁾

^{1,2}Dosen Profesi Ners, Universitas Respati Indonesia

³Mahasiswa Profesi Ners, Universitas Respati Indonesia

Article Info

Article History:

Received 29 Agustus 2024

Revised 15 Oktober 2024

Accepted 17 Oktober 2024

Keywords:

Prenatal Yoga

Third Trimester

Physical Discomfort

Anxiety

Nursing Care

Community Health Intervention

ABSTRAK

Kehamilan merupakan masa di mana ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis, yang seringkali menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, insomnia, dan kecemasan menjelang persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III melalui intervensi prenatal yoga di Puskesmas Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan 10 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi prenatal yoga dilaksanakan dalam tiga sesi, melibatkan pendampingan keluarga. Hasil menunjukkan bahwa prenatal yoga secara signifikan mengurangi keluhan fisik dan psikologis, serta membantu persiapan menghadapi persalinan. Kesimpulan: Prenatal yoga efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil dan dapat diintegrasikan dalam asuhan keperawatan komunitas.

ABSTRACT

Pregnancy is a period during which pregnant women undergo physiological and psychological changes that often cause discomfort, such as back pain, insomnia, and anxiety about childbirth. This study aims to improve the physical and psychological well-being of third-trimester pregnant women through prenatal yoga intervention at the Puskesmas Kecamatan Cipayung, East Jakarta. The method used is a quantitative approach with 10 respondents selected through purposive sampling. The prenatal yoga intervention was conducted in three sessions with family involvement. The results show that prenatal yoga significantly reduces physical and psychological discomfort and helps prepare for the birthing process. Conclusion: Prenatal yoga is effective in enhancing the physical and mental readiness of pregnant women and can be integrated into community nursing care.

*Corresponding Author: iis_indriyani@urindo.ac.id

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa yang penting dalam kehidupan seorang perempuan, di mana terjadi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Pada trimester ketiga, ibu hamil seringkali mengalami ketidaknyamanan fisik, seperti nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki, serta gangguan tidur atau insomnia (Wulandari & Wantini, 2021). Selain itu, perubahan hormonal dan peningkatan beban fisik juga dapat memicu kecemasan dan rasa takut menghadapi proses persalinan. Keluhan-keluhan ini, jika tidak ditangani dengan tepat, dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil dan bahkan berdampak pada kesehatan janin (Christiana & Kurniawati, 2023).

Seiring dengan meningkatnya kebutuhan perawatan bagi ibu hamil trimester ketiga, prenatal yoga telah diidentifikasi sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif. Prenatal yoga adalah bentuk latihan yang menggabungkan postur tubuh, pernapasan, dan relaksasi untuk membantu mengurangi keluhan fisik serta menenangkan pikiran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat membantu ibu hamil dalam mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi tingkat kecemasan (Novelia et al., 2018). Selain itu, prenatal yoga juga diyakini dapat mempersiapkan ibu secara fisik dan mental untuk proses persalinan (Widiyarti et al., 2024).

Urgensi kegiatan pengabdian masyarakat ini terletak pada perlunya solusi yang mudah diakses dan efektif dalam membantu ibu hamil trimester ketiga mengatasi ketidaknyamanan yang dialami, terutama bagi masyarakat di wilayah Puskesmas Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur. Keterbatasan akses terhadap fasilitas kebugaran dan minimnya pengetahuan tentang prenatal yoga menjadikan kegiatan ini sangat relevan dan dibutuhkan.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil melalui penerapan prenatal yoga sebagai bagian dari asuhan keperawatan komunitas. Adapun rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah “Apakah prenatal yoga efektif dalam mengurangi keluhan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester ketiga?”. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengurangi keluhan fisik dan psikologis pada ibu hamil, serta mempersiapkan mereka secara optimal untuk proses persalinan.

Rencana pemecahan masalah yang diusulkan adalah melalui serangkaian sesi latihan prenatal yoga yang difasilitasi oleh tenaga kesehatan dan didampingi oleh keluarga ibu hamil. Setiap sesi akan dirancang untuk melatih teknik pernapasan, gerakan fisik yang sesuai, serta meditasi, dengan tujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan fisik, dan kesiapan mental ibu hamil. Kegiatan ini akan diukur keberhasilannya melalui evaluasi perubahan kondisi fisik dan psikologis ibu hamil sebelum dan sesudah pelaksanaan prenatal yoga.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus untuk mengevaluasi pengaruh penerapan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur. Rancangan kegiatan terdiri dari beberapa tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan intervensi prenatal yoga, dan evaluasi hasil.

1. Pemilihan Responden/Khalayak Sasaran

Jumlah responden dalam kegiatan ini, yaitu 10 ibu hamil trimester III, ditentukan berdasarkan pertimbangan tertentu agar penelitian tetap praktis dan berfokus pada kelompok yang relevan. Pemilihan jumlah ini didasarkan pada ketersediaan ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi di lokasi penelitian, yaitu Puskesmas Kecamatan Cipayung, serta keterbatasan waktu dan sumber daya dalam melaksanakan intervensi prenatal yoga secara intensif. Selain itu, penggunaan metode *purposive sampling* memungkinkan pemilihan sampel yang memenuhi karakteristik spesifik yang diinginkan, seperti keluhan fisik dan kecemasan menghadapi persalinan..

2. Bahan dan Alat yang Digunakan

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi modul prenatal yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil trimester III, SOP pelaksanaan prenatal yoga, serta lembar observasi untuk mengukur kondisi fisik dan psikologis sebelum dan sesudah intervensi. Alat-alat yang digunakan termasuk matras yoga, alat ukur tekanan darah, alat pengukur detak jantung, dan stopwatch untuk mengatur durasi setiap sesi.

3. Rancangan Alat dan Kinerja

Setiap sesi prenatal yoga dirancang untuk berlangsung selama 60 menit, terdiri dari sesi pemanasan, latihan pernapasan (pranayama), gerakan fisik yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (mudra), meditasi, dan sesi pendinginan. Prenatal yoga dilakukan tiga kali pertemuan selama satu minggu. Setiap sesi dipandu oleh instruktur yoga yang terlatih dan dibantu oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran fisik sebelum dan sesudah intervensi. Data yang dikumpulkan meliputi keluhan fisik yang dirasakan ibu hamil (nyeri punggung, insomnia, kram kaki), tekanan darah, detak jantung, serta tingkat kecemasan yang diukur menggunakan skala kecemasan Hamilton (Hamilton Anxiety Rating Scale/HARS). Setelah data terkumpul, *paired t-test* akan digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata skor kecemasan (HARS) dan parameter fisik (seperti tekanan darah dan detak jantung) sebelum dan sesudah intervensi. Teknik ini sesuai untuk menguji data yang berpasangan, di mana pengukuran dilakukan pada subjek yang sama dalam dua waktu berbeda (pra dan pasca-intervensi). Dengan *paired t-test*, kita dapat menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dan kondisi fisik ibu hamil setelah mengikuti serangkaian sesi prenatal yoga. Setiap responden diobservasi selama seluruh rangkaian intervensi untuk melihat perubahan kondisi mereka.

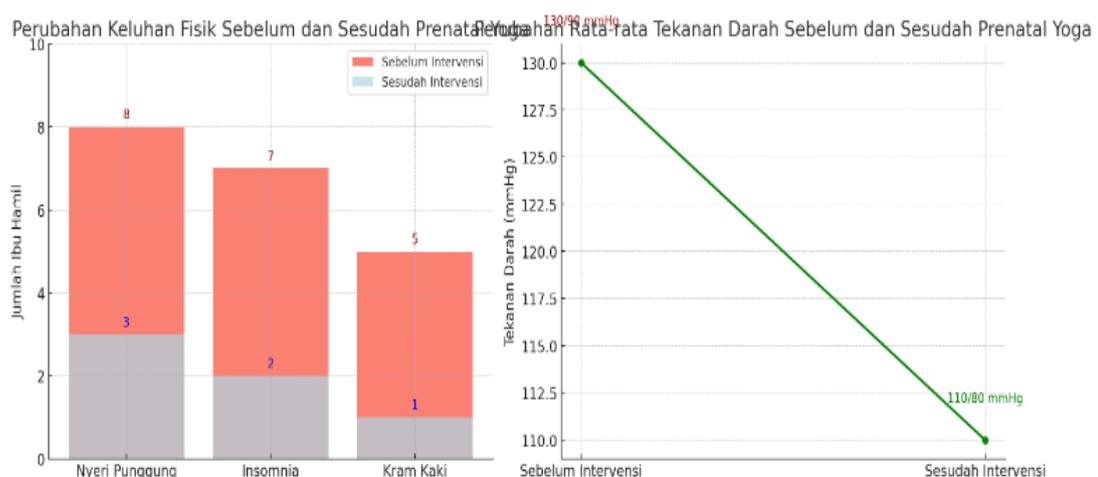
5. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik analisis kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran fisik dan psikologis sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji t untuk data berpasangan (*paired t-test*). Analisis kualitatif dilakukan dengan menganalisis respons dan wawancara dari ibu hamil mengenai perubahan yang mereka rasakan selama kegiatan prenatal yoga. Hasil analisis ini kemudian dijadikan dasar untuk mengevaluasi efektivitas program dan memberikan rekomendasi bagi pengembangan layanan prenatal yoga di Puskesmas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Setelah pelaksanaan intervensi prenatal yoga selama tiga kali pertemuan, diperoleh hasil yang menunjukkan adanya perubahan positif pada responden. Data sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga terkait keluhan fisik dan psikologis ibu hamil disajikan dalam **Tabel 1** berikut:



Dari grafik diatas, terlihat bahwa keluhan nyeri punggung, insomnia, dan kram kaki mengalami penurunan yang signifikan setelah pelaksanaan prenatal yoga. Sebelum intervensi, sebanyak 8 dari 10 ibu hamil melaporkan nyeri punggung, sementara setelah intervensi hanya 3 ibu yang masih merasakannya. Keluhan insomnia juga menurun dari 7 menjadi 2 ibu hamil. Selain itu, keluhan kram kaki juga berkurang dari 5 menjadi hanya 1 responden. Dari segi tekanan darah, rata-rata tekanan darah

ibu hamil mengalami penurunan dari 130/90 mmHg menjadi 110/80 mmHg, menunjukkan adanya perbaikan kesehatan fisik setelah mengikuti prenatal yoga.

2. Pembahasan

Hasil ini mendukung temuan dari penelitian sebelumnya bahwa prenatal yoga dapat membantu mengurangi keluhan fisik pada ibu hamil trimester III, seperti nyeri punggung, insomnia, dan kram kaki (Maharani, 2020). Latihan pernapasan yang terstruktur, gerakan yang memperkuat otot panggul, serta teknik relaksasi yang diterapkan dalam prenatal yoga terbukti efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik. Menurut penelitian Wulandari et al. (2020), prenatal yoga juga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan memperbaiki postur tubuh ibu hamil, yang berkontribusi pada pengurangan keluhan nyeri. Kegiatan edukasi dan latihan prenatal yoga selama dua minggu, yang dilakukan oleh (Christiana & Kurniawati, 2023) sebanyak empat kali, terbukti efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami penurunan keluhan fisik, seperti nyeri pinggang, kaki bengkak, dan nyeri punggung, setelah mengikuti sesi prenatal yoga. Latihan yoga prenatal yang dilakukan difokuskan pada teknik pernapasan, peregangan otot, dan relaksasi untuk membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dan rileks. Dengan demikian, prenatal yoga dapat menjadi intervensi yang efektif dan mudah diakses untuk membantu ibu hamil mengelola ketidaknyamanan selama kehamilan dan mempersiapkan diri menghadapi persalinan (Christiana & Kurniawati, 2023)

Penurunan tekanan darah yang signifikan setelah intervensi prenatal yoga juga konsisten dengan penelitian (Indriyani et al., 2023.) yang menemukan bahwa latihan yoga secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah pada ibu hamil. Prenatal yoga mengajarkan teknik pernapasan yang mendalam dan teratur (pranayama), yang berfungsi untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan, serta menjaga tekanan darah tetap stabil.

Dari segi psikologis, banyak ibu hamil yang merasa lebih tenang dan siap menghadapi persalinan setelah mengikuti prenatal yoga (Ayca, et al., 2022). Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Nurhayati (2019), di mana ibu hamil yang secara rutin mengikuti senam prenatal yoga menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengikuti senam. Efek menenangkan dari meditasi dan relaksasi dalam yoga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesiapan mental ibu hamil untuk menghadapi persalinan (Maisah et al., 2022).

3. Implikasi Temuan

Temuan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa prenatal yoga adalah intervensi yang efektif untuk mengurangi keluhan fisik dan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Implementasi program prenatal yoga di Puskesmas secara rutin dapat menjadi salah satu solusi non-farmakologis untuk membantu ibu hamil menjalani masa kehamilan dengan lebih nyaman. Selain itu, program ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan tenaga kesehatan dalam edukasi prenatal yoga pada kelas ibu hamil di berbagai fasilitas kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur, terbukti efektif dalam mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung, insomnia, dan kram kaki, serta menurunkan tekanan darah. Selain itu, prenatal yoga juga berhasil mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Dengan demikian, prenatal yoga dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang bermanfaat untuk mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil.

2. Saran

a) Pengembangan Program

Disarankan agar program prenatal yoga di Puskesmas Kecamatan Cipayung dilanjutkan dan dikembangkan sebagai bagian dari layanan rutin bagi ibu hamil. Kelas prenatal yoga dapat menjadi program yang terintegrasi dalam asuhan keperawatan komunitas untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.

b) Pendidikan dan Penyuluhan

Tenaga kesehatan di Puskesmas perlu terus diberikan pelatihan dan edukasi mengenai teknik prenatal yoga agar dapat memberikan pendampingan yang optimal kepada ibu hamil. Selain itu, penyuluhan kepada ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga sebaiknya dilakukan secara rutin melalui kelas-kelas ibu hamil.

c) Replikasi di Wilayah Lain

Mengingat efektivitas dari program ini, Puskesmas di wilayah lain juga dianjurkan untuk mengadopsi program prenatal yoga sebagai bagian dari layanan mereka untuk ibu hamil trimester III. Program ini dapat membantu ibu hamil menjalani masa kehamilan dengan lebih nyaman dan siap secara fisik dan mental menghadapi persalinan.

d) Penelitian Lanjutan

Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan lebih banyak responden dan jangka waktu intervensi yang lebih lama untuk memvalidasi temuan ini dan mengeksplorasi manfaat jangka panjang dari prenatal yoga pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Universitas Respati Indonesia dan Puskesmas Kecamatan Cipayung atas bantuan dan pihak-pihak lainnya yang sudah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bidang, J., Kesehatan, I., Indriyani, I., Octavia, L., Fadhilah, G. D., Susanti, F., Program, A., Imu, S., & Fakultas, K. (n.d.). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Pencegahan Preeklampsia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Jatimekar Kota Bekasi*. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan>
- Christiana, I., & Kurniawati, I. (2023). Edukasi dan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Kehamilan di Dusun Langring Desa Jambesari Banyuwangi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 1(2), 194–201. <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i2.157>
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Yulianti, A. (2018). Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 86–95. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers>
- Widiyarti, N., Situmorang, R. B., & Yovita Sari, L. (2024). PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN DI PUSKESMAS PERAWATAN LUBUK PINANG THE EFFECT OF PRENATAL YOGA EXERCISES ON ANXIETY IN PREGNANT WOMEN IN FACING THE DELIVERY PROCESS AT THE LUBUK PINANG CARE HEALTH CENTER. In *JM* (Vol. 12, Issue 1).
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). KETIDAKNYAMANAN FISIK DAN PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS BERBAH SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1). <https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>