

PRENATAL YOGA UNTUK MENINGKATKAN KENYAMANAN IBU HAMIL

PRENATAL YOGA FOR IMPROVING PREGNANT WOMEN'S COMFORT

Monica Kartini

*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngesti Waluyo; Jl. Pahlawan, Parakan, Temanggung, 56254,
Telp. (0293) 596374
e-mail: *(monica.kartini@gmail.com/ 081392445771)*

ABSTRAK

Abstrak: *Kondisi kehamilan seringkali menimbulkan masalah ketidaknyamanan pada tubuh ibu, seperti nyeri punggung atau kaki yang ditimbulkan karena adanya perubahan-perubahan fisiologis. Prenatal yoga diyakini memiliki efek penyembuhan pada organ reproduksi, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kenyamanan ibu hamil, menurunkan nyeri, kecemasan dan depresi, serta meningkatkan outcomes kehamilan. Kondisi ibu hamil di Desa Gandurejo sebagian besar tidak pernah melakukan aktivitas khusus untuk menjaga kehamilannya, demikian pula tingkat Pendidikan maupun keterpaparan informasi mengenai prenatal yoga untuk meningkatkan outcomes kehamilan juga masih rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat prenatal yoga ini bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil, khususnya yang mengikuti kelas ibu hamil di Desa Gandurejo. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahapan perencanaan dan persiapan, selanjutnya tahap pelaksanaan, dan evaluasi. Pelaksanaan prenatal yoga diawali dengan penjelasan dan diskusi mengenai manfaat prenatal yoga, dilanjutkan dengan praktik prenatal yoga. Prenatal yoga dilakukan selama 60 menit diiringi dengan music instrumental, diikuti oleh 13 ibu hamil trimester II-III di Desa Gandurejo, Kecamatan Bulu, Temanggung. Seluruh ibu hamil dapat mengikuti praktik prenatal yoga dengan bimbingan. Setelah latihan yoga, ibu-ibu hamil menyatakan bahwa tubuh terasa lebih nyaman dan lebih rileks/ tenang. Kegiatan prenatal yoga ini dilaksanakan sebanyak satu kali, dan untuk keberlanjutan kegiatan, ibu-ibu hamil diberikan tautan video untuk dapat dipraktikkan secara mandiri.*

Kata kunci: *ibu hamil, kenyamanan, prenatal yoga*

Abstract: *Prenatal yoga is believed to have a healing effect on the reproductive organs, increase comfort for pregnant women, reduce pain, anxiety, and also improve pregnancy outcomes. Most of the pregnant women in a village in Temanggung, namely Gandurejo, are never carried out special activities to maintain their pregnancies. Furthermore, their level of education and exposure to information regarding prenatal yoga are also still in low level. This prenatal yoga class was carried out as a community service program to improve pregnant women's comfort during pregnancy. The method of the program consists of several stages: planning and preparation, implementation, and evaluation. The implementation of prenatal yoga class begins with an explanation and discussion regarding the benefits of prenatal yoga, followed by the practice session. Prenatal yoga was performed for 60 minutes accompanied by instrumental music. The session was conducted in Gandurejo Village and followed by 13 pregnant women who were in their second and third trimester. All expectant mothers can take part in practicing prenatal yoga with guidance. After practicing yoga, the participants stated that they feel more comfortable and more relaxed. There is a need for the continuation of the activity, therefore a video link is given so they could practice it independently.*

Keywords: *comfort, pregnant women, prenatal yoga*

PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang memerlukan adaptasi. Ibu hamil memerlukan kaki yang kuat untuk menopang perut yang semakin membesar, dan memerlukan otot punggung atas dan punggung bawah yang kuat dan lentur agar terhindar dari sakit punggung karena perut yang semakin membesar akan membuat postur tubuh menjadi cenderung lordosis. Selain itu, dibutuhkan pula keseimbangan untuk menjaga kestabilan tubuh, dan otot pinggul dan dasar panggul yang lentur agar proses persalinan lancar dan mudah.

Perubahan-perubahan fisiologis pada masa kehamilan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan ataupun stress. Salah satu keluhan atau ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil adalah nyeri pada area lumbopelvic (Martins and Pinto E Silva, 2014), disamping keluhan psikologis berupa kecemasan dan stress (Mooventhan, 2019). Oleh karena itu, diperlukan upaya-upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan ataupun keluhan pada masa kehamilan, salah satu diantaranya adalah dengan melakukan prenatal yoga.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Martins & Pinto E Silva (2014) terhadap 60 ibu hamil mendapatkan hasil bahwa yoga efektif dalam menurunkan nyeri lumbopelvic dibandingkan orientasi postural. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Satyapriya, Nagarathna, Padmalatha, & Nagendra (2013) menunjukkan hasil bahwa yoga mampu menurunkan persepsi stress dan meningkatkan respon otonom adaptif terhadap stress pada ibu hamil yang sehat. Yoga diyakini memiliki efek penyembuhan pada organ reproduksi dan meningkatkan sirkulasi darah (Ayça and İlkay, 2022).

Prenatal yoga berperan dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil, menurunkan nyeri, menurunkan kecemasan dan depresi serta meningkatkan *outcomes* kehamilan (Kartini, 2018). Sebuah review sistematik terhadap 24 artikel mengenai efek yoga terhadap kehamilan, stress dan kecemasan mendapatkan hasil bahwa mempraktikkan yoga memiliki efek positif terhadap stress, kecemasan, dan depresi. Selain itu, yoga juga memiliki efek positif terhadap *outcomes* kehamilan (Ayça and İlkay, 2022).

Oleh karena itu, tujuan berlatih prenatal yoga adalah selain menjaga stamina dan

kekuatan, juga untuk mengatasi keluhan yang timbul di masa kehamilan dan mempersiapkan perubahan tubuh selama masa kehamilan dan mempersiapkan tubuh menjelang persalinan bahkan pasca persalinan.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, maka penulis tertarik menerapkan prenatal yoga ini sebagai bagian dari pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan dalam kelas kehamilan di Desa Gandurejo, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah. Di desa ini kelas kehamilan telah dilaksanakan secara rutin (satu bulan sekali), namun isi dari kelas kehamilan pada umumnya berupa informasi mengenai jadwal pemeriksaan kesehatan wajib sebelum persalinan (*triple* eliminasi) dan membahas sebagian dari isi buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak). Sedangkan kegiatan untuk meningkatkan aktivitas olahraga atau *mind-body activity* yang aman dan nyaman untuk ibu hamil belum pernah diberikan. Ibu-ibu hamil di desa ini sebagian besar berlatar belakang Pendidikan menengah dan rendah, dan belum pernah mendapatkan informasi ataupun mengikuti kegiatan aktivitas untuk ibu hamil.

Pelaksanaan prenatal yoga ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas olahraga yang

aman dan bermanfaat untuk ibu hamil, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2020 di Desa Gandurejo, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung, Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan perencanaan dan persiapan kegiatan, pelaksanaan prenatal yoga dan evaluasi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada kelas kehamilan Desa Gandurejo, yang diikuti oleh 13 orang ibu hamil, 1 orang bidan desa dan 1 orang kader kesehatan. Bidan Desa berperan mengkoordinir ibu hamil dan berkoordinasi lebih lanjut dengan pihak Puskesmas untuk pelaksanaan kelas kehamilan dan penyiapan konsumsi. Sedangkan kader kesehatan turut memfasilitasi penyediaan tempat dan fasilitas kelas kehamilan dan prenatal yoga. Sebelum dilaksanakannya prenatal yoga, instruktur yoga (memberikan penjelasan singkat mengenai prenatal yoga, manfaat, dan hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum dan selama pelaksanaan sesi Latihan. Selanjutnya dilakukan sesi praktik prenatal yoga yang diikuti oleh semua ibu hamil dan

kader Kesehatan. Keseluruhan praktik prenatal yoga dilakukan selama 60 menit.

Monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama kegiatan dan setelah sesi yoga. Selama praktik yoga, instruktur yoga memberikan demonstrasi gerakan disertai arahan gerakan untuk ditirukan semua ibu hamil, apabila ada yang kurang sesuai, maka instruktur yoga akan langsung melakukan koreksi, sehingga seluruh ibu hamil dapat mempraktikkan kembali dengan benar. Setelah sesi prenatal yoga, dilakukan diskusi terarah mengenai tingkat kenyamanan ibu-ibu hamil dibandingkan dengan sebelum pelaksanaan prenatal yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan prenatal yoga dilaksanakan pada tanggal 30 November 2022 di Desa Gandurejo, Kecamatan Bulu, Kabupaten Temanggung, dan diikuti oleh 13 orang ibu hamil, 1 orang bidan desa dan 1 orang kader Kesehatan. Ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga adalah ibu hamil trimester II dan III, dan semua ibu hamil dalam kondisi sehat sehingga dapat mengikuti kegiatan prenatal yoga.

Kegiatan diawali dengan ceramah dan diskusi kemudian dilanjutkan dengan praktik prenatal yoga selama 60 menit dengan diiringi music instrumental. Adapun sarana dan alat yang diperlukan untuk kegiatan ini adalah matras yoga (atau modifikasinya), *handphone* dan *speaker* untuk memutar music selama yoga.

Terdapat beberapa jenis Gerakan yang dilakukan pada sesi prenatal yoga ini, diantaranya adalah *breathing, stretching, cat pose, sitting down, on hands and knees, standing up, warrior one, warrior two, goddess, sun warrior, lay on site*, dan *sit in prayer position*. Berikut ini adalah dokumentasi gambar pelaksanaan sesi prenatal yoga dan sesi foto bersama.



Gambar 1. Gerakan Prenatal Yoga



Gambar 2. Gerakan Prenatal Yoga



Gambar 3. Sesi Foto Bersama

Selama pelaksanaan praktik prenatal yoga, semua ibu dapat mengikuti dengan baik dengan menirukan gerakan instruktur. Walaupun terdapat beberapa ibu yang kurang tepat dalam menirukan Gerakan, namun secara keseluruhan prenatal yoga dapat terlaksana dengan baik.

Adapun hasil dari promosi kesehatan ini, ibu mengatakan setelah melaksanakan prenatal yoga, tubuh terasa lelah namun lebih nyaman dan secara psikologis merasa lebih tenang. Selain itu, ibu dan bidan desa

juga melihat pentingnya latihan pernafasan dan relaksasi yang juga dipraktikkan selama yoga untuk dapat dilakukan mandiri oleh ibu selama kehamilan dan menghadapi persalinan nanti.

Kegiatan prenatal yoga ini dilaksanakan satu kali, sedangkan dalam beberapa penelitian, prenatal yoga sebaiknya dilaksanakan secara rutin sebanyak 1-2 kali seminggu (Beddoe *et al.*, 2009; Sun *et al.*, 2010; Field, Diego, Hernandez-Reif, *et al.*, 2012; Bershadsky *et al.*, 2014). Oleh karena itu, penulis memberikan tautan ke video senam kehamilan dan yoga, sehingga ibu-ibu hamil dapat melakukan latihan sendiri di rumah.

Yoga didefinisikan sebagai praktik tubuh-pikiran yang meliputi postur fisik tradisional dan dapat digabungkan dengan komponen lain, seperti latihan nafas dan meditasi (Curtis, Weinrib and Katz, 2012). Yoga dikenal karena potensinya untuk menciptakan keseimbangan dimensi emosional, mental, fisik, dan spiritual, dimana yoga merupakan sistem yang komprehensif yang menggunakan postur fisik (*asana*), latihan nafas (*pranayana*), konsentrasi dan meditasi (*dharana* dan *dhyana*), serta praktik kontemplatif (Curtis, Weinrib and Katz, 2012).

Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai yoga dan efeknya terhadap beberapa dimensi pada ibu hamil. Penelitian di Taiwan terhadap 88 ibu hamil yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, menunjukkan hasil bahwa prenatal yoga menurunkan ketidaknyamanan saat hamil dan meningkatkan *self-efficacy* ibu serta *outcome* kehamilan pada ibu yang di kelompok intervensi (prenatal yoga) (Sun *et al.*, 2010). Penelitian lain menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan prenatal yoga secara rutin menunjukkan penurunan kecemasan dan gejala-gejala depresi (Curtis, Weinrib and Katz, 2012; Field, Diego, Delgado, *et al.*, 2012; Field, Diego, Hernandez-Reif, *et al.*, 2012; Bershadsky *et al.*, 2014; Gong *et al.*, 2015).

Sedangkan penelitian-penelitian yang dilaksanakan di Indonesia masih terbatas jumlah dan kualitasnya serta belum konklusif. Penelitian yang dilakukan oleh Putri and Khotimah (2016) terhadap 12 ibu hamil yang dibagi menjadi dua kelompok (6 ibu di kelompok senam hamil dan 6 ibu di kelompok prenatal yoga) menunjukkan hasil tidak ada perbedaan pengaruh pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III. Pada penelitian tersebut, prenatal yoga

dilaksanakan selama 2 kali seminggu selama 3 minggu.

Penelitian lain mengenai yoga dan pengaruhnya terhadap nyeri punggung bawah yang dilakukan oleh Resmi, Saputro dan Runjati (2017) terhadap 14 ibu hamil menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga. Namun dalam penelitian ini tidak disebutkan lama waktu penelitian dan penjelasan mengenai sesi yoga yang dilaksanakan. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Apriliani (2017) terhadap 16 ibu hamil menunjukkan hasil bahwa prenatal yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan sesaat yang dialami ibu hamil dalam menghadapi persalinannya.

Mempraktikkan yoga secara rutin bermanfaat dalam meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot, kesehatan otot, pernapasan, sirkulasi darah, serta keseimbangan tubuh. Dengan demikian, apabila sirkulasi darah lancar, kekuatan dan kelenturan otot baik, maka seseorang akan merasa lebih berenergi, memiliki emosi yang lebih baik dan menjadi lebih rileks (Dykema, 2006 dalam Sun *et al.*, 2010).

Pada ibu-ibu hamil di kelas kehamilan Desa Gandurejo yang melaksanakan prenatal yoga ini, didapatkan hasil bahwa ibu-ibu mengatakan tubuhnya lebih terasa segar dan lebih enak atau nyaman setelah melakukan yoga. Demikian pula dalam hal pikiran atau emosional, mereka menyatakan lebih merasa rileks. Namun demikian, kelemahan dari kegiatan ini adalah pengukuran hasil kegiatan dilaksanakan secara kualitatif dan belum dilakukannya pengukuran menggunakan instrument yang terstandar.

Prenatal yoga melatih tubuh dan pikiran (*mind*) yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil dan kepercayaan diri ibu hamil terhadap kehamilan dan persalinan (Sun *et al.*, 2010). Aktivitas ini aman untuk dilakukan dan bahkan direkomendasikan bagi ibu hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kenyamanan dan Kesehatan ibu hamil di Desa Gandurejo dapat meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga, serta meningkatkan rasa nyaman dan relaks pada ibu hamil. Namun demikian untuk dapat menjaga keberlangsungan pola dan

kebiasaan prenatal yoga, diperlukan program yang berkelanjutan sehingga manfaat prenatal yoga dapat diperoleh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Bidan Desa Gandurejo, Kecamatan Bulu, Temanggung yang telah memfasilitasi sarana yang diperlukan dalam kegiatan ini. Terima kasih pula kepada ibu-ibu hamil peserta kelas kehamilan dan prenatal yoga Desa Gandurejo.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, R. A. (2017) *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Sesaat dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Galenia Mom and Baby Center Kota Bandung*. Universitas Islam Bandung.
- Ayça, D. Y. and İlkay, G. S. (2022) 'The Effects of Yoga on Pregnancy, Stress, and Anxiety in Infertile Individuals: A Systematic Review', *Holistic Nursing Practice*, 36(5). doi: <https://doi.org/10.1097/HNP.000000000000000543>.
- Beddoe, A. E. *et al.* (2009) 'The Effects of Mindfulness-Based Yoga During Pregnancy on Maternal Psychological and Physical Distress', *Journal of Obstetry Gynecology Neonatal Nurse*, 38(3).
- Bershadsky, S. *et al.* (2014) 'The effect of prenatal Hatha yoga on affect, cortisol and depressive symptoms', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(2).
- Curtis, K., Weinrib, A. and Katz, J. (2012) 'Systematic Review of Yoga for Pregnant Women: Current Status and Future Directions', *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., *et al.* (2012) 'Yoga and Massage Therapy Reduce Prenatal Depression and Prematurity', *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16(2).
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., *et al.* (2012) 'Yoga and Social Support Reduce Prenatal Depression, Anxiety and Cortisol', *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 2(5).
- Gong, H. *et al.* (2015) 'Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis', *BMC Psychiatry*, 15(14).
- Kartini, M. (2018) 'Prenatal Yoga untuk Meningkatkan Kenyamanan Ibu Hamil dan Meningkatkan Outcomes Kehamilan', in Purwaningsih, H. and Rosalina (eds) *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper 'Keluarga Sehat, Keluarga Hebat, Putus Segala Transmisi HIV/AIDS'*. Ungaran: Fakultas

- Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pp. 85–96.
- Martins, R. F. and Pinto E Silva, J. L. (2014) ‘Treatment of pregnancy-related lumbar and pelvic girdle pain by the yoga method: A randomized controlled study’, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(1), pp. 24–31. doi: 10.1089/acm.2012.0715.
- Mooventhan, A. (2019) ‘A comprehensive review on scientific evidence-based effects (including adverse effects) of yoga for normal and high-risk pregnancy-related health problems’, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. Elsevier Ltd, 23(4), pp. 721–727. doi: 10.1016/j.jbmt.2019.03.005.
- Putri, S. A. and Khotimah, S. (2016) *Perbedaan Pemberian Senam Hamil dan Yoga terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Aisyah Yogyakarta.
- Resmi, D. C., Saputro, S. H. and Runjati (2017) ‘Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo’, *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Satyapriya, M. *et al.* (2013) ‘Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy.’, *Complementary therapies in clinical practice*. Elsevier Ltd, 19(4), pp. 230–6. doi: 10.1016/j.ctcp.2013.06.003.
- Sun, Y.-C. *et al.* (2010) ‘Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan.’, *Midwifery*. Elsevier, 26(6), pp. e31-6. doi: 10.1016/j.midw.2009.01.005.