

## IBU HAMIL BUGAR DENGAN YOGA PRENATAL DAN MINDFULNESS

Nur Chabibah<sup>\*)1)</sup>; Sandi Ari S.<sup>2)</sup>; Fitriyani<sup>3)</sup>, Nur Intan Kusuma<sup>4)</sup>

<sup>1, 2, 3, 4)</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

E-mail: [nchabibah@umpp.ac.id](mailto:nchabibah@umpp.ac.id)

### Abstrak

Kehamilan dan persalinan adalah suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan kecemasan atau bahkan stres, tetapi berharga karena wanita tersebut menyiapkan diri. Pemberian informasi yang cukup dan praktik baik dalam pendampingan ibu saat persalinan akan dapat mendukung ibu hamil sukses dalam menghadapi proses persalinan. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pembekalan ibu baik secara fisik dan psikologis dalam mempersiapkan persalinan terutama olah gerak dan pernafasan dan coping stress ibu. Sasaran dalam kelas prenatal yoga ini adalah ibu hamil TM 2 dan 3 dengan jumlah 23 peserta. Tempat kegiatan di klinik kebugaran Fakultas Ilmu Kesehatan UMPP. Metode yang dilakukan adalah pendekatan mitra, praktik senam hamil dan edukasi persiapan psikologis menghadapi persalinan hingga pendampingan coping stress, monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan dan pembuatan rencana tindak lanjut. Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa program telah berjalan dengan lancar dan memiliki kekuatan 80% sasaran yang dijadwalkan hadir mengikuti kelas yoga prenatal, peserta aktif dan antusias, perlengkapan dan media memadai. Meskipun demikian kegiatan ini diharapkan bisa lebih efektif jika dilaksanakan di pagi hari. Rencana tindak lanjut dari Program Kemitraan Masyarakat ini adalah mengevaluasi latihan aktifitas fisik yang dilakukan oleh ibu setiap bulan melalui group whatsapps kelas Yoga Prenatal sehingga persalinan berjalan dengan lancar dan ibu dan bayi dalam kondisi sehat. Diperlukan dukungan suami dan keluarga dalam pendampingan ibu melakukan aktifitas fisik untuk mempersiapkan persalinan.

**Kata kunci:** Ibu Hamil, Mindfulness, Prenatal, Yoga.

### Abstract

**[HEALTHY PREGNANCY WITH PRENATAL YOGA AND MINDFULNESS]** Pregnancy and childbirth are a maturity crisis that can cause anxiety or even stress, but it is important that the woman is prepared. Providing sufficient information and good practices in accompanying mothers during childbirth will be able to support the success of pregnant women in undergoing the delivery process. The purpose of this activity is to provide provision for mothers both physically and psychologically in preparing for childbirth, especially exercise and breathing as well as dealing with maternal stress. The methods used include the partner approach, the practice of pregnancy exercise and education on psychological preparation for childbirth to assisting with stress coping, monitoring and evaluating the implementation of activities and making follow-up plans. The results of the activity show that the program has run smoothly and has a strength of 80% of the targets scheduled to attend the prenatal yoga class, the participants are active and enthusiastic, the equipment and media are sufficient. However, this activity is expected to be more effective if carried out in the morning. The follow-up plan for the Community Partnership Program is to evaluate the physical activity exercises carried out by the mother every month through the whatsapps group of the Prenatal Yoga class so that the birth goes smoothly and the mother and baby are in good health. Husband and family support is needed in accompanying mothers to carry out physical activities to prepare for childbirth. PKM can be carried out in the morning and on holidays when the weather is favorable so that pregnant women can all attend accompanied by their husbands.

**Keywords:** Mindfulness, Pregnant Women, Prenatal, Yoga.

### 1. Pendahuluan

Kehamilan dan persalinan adalah suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan kecemasan atau bahkan stres, tetapi berharga karena wanita tersebut menyiapkan diri untuk memberi perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Seiring persiapan menghadapi peran baru, wanita mengubah konsep dirinya agar siap menjadi orang tua. Pertumbuhan ini membutuhkan penguasaan tugas-tugas tertentu, menerima kehamilan, mengidentifikasi peran ibu, mengatur hubungan dengan pasangannya, membangun hubungan dengan anak yang belum lahir, dan mempersiapkan diri menghadapi persalinan. Salah satu masalah gangguan emosional yang sering ditemui di masyarakat dan menimbulkan dampak psikologis cukup serius adalah ansietas/kecemasan (Cahyani et al., 2022). Kecemasan

merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Khaqiqi et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan Hidayati pada 60 ibu hamil dengan membandingkan ibu hamil yang mengikuti senam dan tidak mengikuti senam hamil, hasil penelitian ini membuktikan bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil memiliki resiko 4 kali untuk mengalami nyeri punggung. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Fitriani penelitian melibatkan 30 ibu hamil dengan hasil 22 atau 74% ibu hamil yang mengikuti senam hamil memiliki kualitas tidur yang baik dan tidak mengalami kecemasan untuk menghadapi persalinan (Hidayati, 2019). Penelitian Kristiyanti (2020) tentang dukungan keluarga menyatakan bahwa respon ibu yang melahirkan akan terjadi peningkatan emosi, keinginan sentuhan dan bantuan aktivitas dari pendamping persalinan terutama dari suami, keluarga. Sentuhan orang terdekat memberikan kenyamanan, ketentraman dan rasa aman. Bentuk dukungan keluarga pada persalinan (Varney; 2011) diantaranya : kehadiran pendamping yang terus menerus selama proses persalinan; relaksasi dan latihan pernafasan; perubahan posisi dan pergerakan; sentuhan dan masase untuk memberikan rasa nyaman dan mengurangi nyeri seperti counterpressure, peremasan kedua panggul, penekanan pada lutut; kompres hangat/hidroterapi; kenyamanan fisik; lingkungan yang lebih privasi; pemberian nutrisi dan hidrasi serta penjelasan kemajuan persalinan dan prosedur yang dilakukan. Masase dan pendampingan yang dilakukan pasangan pada ibu hamil selama persalinan berdampak signifikan terhadap terjadinya persalinan normal. Ibu yang mendapat masase dan pendampingan mengalami penurunan depresi, kecemasan, nyeri dan agitasi. Ibu yang persalinannya didampingi lama persalinan lebih pendek yaitu delapan jam (dibandingkan dengan ibu yang persalinannya tidak didampingi waktu persalinannya sebelas jam), menurunkan persalinan dengan tindakan, memperpendek waktu perawatan di RS dan mengurangi kejadian depresi postpartum. Penelitian Random Controlled Trials oleh Madi, et.al dalam Varney (2011) kehadiran seorang pendamping terus-menerus selama persalinan akan menghasilkan kelahiran dengan bantuan vakum, forceps dan seksio saesaria yang semakin sedikit, skor apgar < 7 lebih sedikit , lama persalinan memendek, kepuasan ibu dalam pengalaman melahirkan semakin besar. Kehadiran support satu untuk satu pada ibu selama persalinan akan menimbulkan kekuatan dan perasaan aman serta nyaman bagi ibu. Hal ini diasumsikan dengan menurunnya lamapersalinan, penurunan komplikasi perinatal, dan menurunkan kebutuhan pemberian oksitosin.

## 2. Metode

Metode pelaksanaan untuk mencapai tujuan yang diharapkan bersifat komprehensif dan holistik, melibatkan seluruh aspek dalam pelayanan kebidanan, dan melibatkan mitra terkait. Tahap persiapan dilakukan pendekatan kepada Rumah sakit, *stakeholder* dan tokoh-tokoh penting di wilayah mitra. Selanjutnya menyusun rencana strategis yang bersifat komprehensif dan terjadwal. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pendekatan mitra dilakukan pada dengan surat permohonan ijin pemasangan banner di ruang poli Rumah Sakit dan info flyer lewat group pasien untuk penyelenggaraan kerjasama. Pendekatan awal yang dilakukan adalah menyamakan persepsi kegiatan yang akan dilakukan dan luaran yang akan dihasilkan pada program kemitraan masyarakat yang akan dilakukan. Pendekatan mitra yang kedua dilakukan kesepakatan tempat dan tanggal pelaksanaan kegiatan kelas ibu hamil dengan tema yoga prenatal dan mindfulness.

Pada tahap pelaksanaan dilaksanakan kegiatan yang mencakup edukasi persiapan persalinan pada ibu hamil, praktik senam hamil dan persiapan psikologi dalam menghadapi persalinan. Masing masing sesi kegiatan dilaksanakan sesuai dengan rencana strategis dan kurikulum yoga prenatal yang telah disusun oleh tim. Setiap sesi dilakukan skrining atau penapisan diikuti dengan kegiatan latihan yoga bersama dan diakhiri dengan sharing dan edukasi permasalahan permasalahan seputar kehamilan.

Tahap akhir dari program kelas prenatal yoga ini adalah monitoring dan evaluasi yang di ikuti dengan penyusunan rencana tindak lanjut oleh tim bersama dengan mitra. Pada tahapan evaluasi ini tim telah memepersiapkan for survey kepuasan pada sasaran ibu hamil sehingga tim dapat melakukan evaluasi pada kegiatan yang telah dilakukan dan dapat dijadikan masukan untuk rencana tindak lanjut bersama dengan mitra.

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2022 di Laboratorium Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Kampus 1. Pelaksanaan kegiatan dilakukan *mix-methode* dengan metode *sharing and caring* dan praktik yoga prenatal sesuai modul yang telah disusun dalam paket kelas ibu hamil yang telah di rancang. Pada pelaksanaan kelas yoga ini di bagi menjadi dua kelas berdasarkan usia kehamilan. Kelas yang pertama untuk ibu hamil trimester II dan kelas yang kedua ibu hamil trimester III. Masing- masing kelas membuka kuota untuk 10 ibu hamil. Alat yang digunakan dalam pelaksanaan kelas yoga prenatal adalah matras yoga, balok yoga, *gymball*, bantal, *sound system*, infokus dan LCD. Selain itu disiapkan daftar tilik untuk penapisan dan alat pemeriksaan berupa tensi meter, arloji dan pulse oxymetri.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pelaksanaan dibagi menjadi empat sesi kegiatan sesuai dengan kurikulum yoga prenatal class yang telah disusun oleh tim. Sebelum dilaksanakan latihan yoga prenatal terlebih dahulu dilakukan penepisan berupa anamnesisi factor resiko dan pemeriksaan. Pemeriksaan yang dilakukan berupa pemeriksaan tekanan darah, nadi dan saturasi oksigen. Penapisa ini dilakukan untuk memastika semua ibu hamil yang mengikuti latihan yoga prenatal tidak memiliki kontra indikasi. Gambar kegiatan sebagaimana gambar 2.

Pada sesi pertama disajikan tentang pengenalan yoga prenatal, gerakan yoga untuk pemula, dan *sharing* tentang *body mekanik* pada ibu hamil. Pada sesi ini masig-masing ibu hamil juga menceritakan keluhan yang dirasakan terkait posisi tubuh dan beberapa cara yag telah digunakan untuk mengurangi keluhan tersebut. Pada kegiatan ini ibu hamil diberika edukasi tentang body mekanik yang benar selama kehamilan sehingga dapat mengurangi resiko ketidaknyamaan yang terjadi terutama nyeri punggung. Prioritas edukasi bodi mekanik ini diberikan sebagaimana pendapat Ulfah et al., 2022 yang menyatakan bahwa mekanika tubuh diberikan karena merupakan aspek penting untuk menjaga kestabilan otot rangka yang semakin teregang akibat kehamilan (Ulfah et al., 2022). Hasil kegiatan ini pada sesi ini ibu terlihat dapat mempraktikan body mekanik yang tepat dimasa kehamilan dan dapat mengulang gerakan yoga prenatal untuk mengurangi keluhan nyeri punggung sesuai pada gambar 2. Hasil penelitian Girsang, 2022 menunjukkan bahwa teknik prenatal yoga dapat mengatasi keluhan pada trimester III, khususnya keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (p value = 0,00). Sehingga diharapkan prenatal yoga dapat dilakukan sebagai rutinitas latihan yang dilakukan ibu hamil di trimester III.



Gambar 1. Kegiatan Penapisan sebelum Yoga Prenatal



**Gambar 2.** Kegiatan Yoga Prenatal Sesi 1

Sesi kedua dilakukan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan, gerakan yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan dan *sharing* tentang teknik-teknik seputar penanganan ketidaknyamanan. *Sharing* ini dilakukan untuk menambah pengetahuan ibu hamil tentang penanganan ketidaknyamanan yang terjadi pada saat kehamilan dan memberikan afirmasi yang positif untuk menenangkan ibu bahwa ibu bisa melaluinya dengan mudah dengan mempraktikkan latihan yoga secara rutin. Hal ini sesuai dengan pendapat Perdoman et al., 2022 bahwa terjadinya perubahan keluhan fisik setelah latihan prenatal yoga, disebabkan tubuh mengalami peregangan otot lebih rileks, sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormon Endorphin (Perdoman et al., 2022). Keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal gentle yoga dan pada ibu hamil trimester III merasakan perubahan jauh lebih rendah dengan nilai prob. (0,001). Hal ini berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah kelas Prenatal Gentle Yoga pada ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil Trimester III (Laelasari & Wintarsih, 2022).



**Gambar 3.** Kegiatan Yoga Prenatal Sesi 2

Sesi ketiga dilakukan pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan, gerakan yoga untuk memperlancar persalinan dan *sharing* tentang mengatasi kecemasan saat persalinan. Pada beberapa klien ditemukan masalah kecemasan yang diakhir pertemuan merasa lebih lega dengan mengikuti sesi persiapan persalinan dalam kelas yoga prenatal ini. Hal ini sesuai dengan Penelitian dilakukan oleh Jagaditha Studio pada bulan April-Mei 2022 yang menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan

sesudah diberikan prenatal yoga. Prenatal yoga dianjurkan diberikan di fasilitas kesehatan untuk membantu meningkatkan kesiapan ibu hamil menjelang persalinan (Apsari et al., 2022)



**Gambar 4.** Kegiatan Yoga Prenatal Sesi 3

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa persepsi ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga diantaranya dapat mengurangi keluhan fisik, mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu sangat disarankan dalam pelaksanaan kelas yoga prenatal sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh ibu hamil guna menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi (Ariyanti et al., 2022). Pada pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Susilawati, et.al, 2022 menyatakan kelas yoga prenatal yang dilaksanakan secara rutin menurunkan keluhan pegel-pegal pada ibu hamil dan meningkatkan rasa bahagia pada ibu hamil. Sehingga kegiatan ini sangat direkomendasikan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil baik secara fisik maupun mental (Susilawati et al., 2022).

Setelah serangkaian kegiatan dilaksanakan maka tim melaksanakan evaluasi kegiatan untuk perencanaan perbaikan program selanjutnya. Hasil evaluasi kegiatan memperlihatkan bahwa program telah berjalan dengan lancar dan memiliki kekuatan 80% sasaran yang di jadwalkan hadir mengikuti kelas yoga prenatal, peserta aktif dan antusias, perlengkapan dan media memadai. Meskipun demikian kegiatan ini diharapkan bisa lebih efektif jika dilaksanakan di pagi hari. Rencana tindak lanjut dari Program Kemitraan Masyarakat ini adalah mengevaluasi latihan aktifitas fisik yang dilakukan oleh ibu setiap bulan melalui group whatsapp kelas Yoga Prenatal sehingga persalinan berjalan dengan lancar dan ibu dan bayi dalam kondisi sehat.

#### **4. Simpulan dan Saran**

Rangkaian kegiatan program pengabdian kepada masyarakat meliputi pendekatan mitra RSI dan RSIA Pekajangan, Pendataan dan pemetaan peserta kelas Yoga prenatal, Pelaksanaan kelas Yoga Prenatal (dengan anamnesa, pemeriksaan, sharing seputar kehamilan dan persiapan persalinan dan latihan aktifitas fisik dengan yoga prenatal), Evaluasi kegiatan dan rencana tindak lanjut. Seluruh komponen mendukung pelaksanaan kegiatan meskipun masih terdapat kendala dalam pelaksanaan kegiatan tidak semua yang dijadwalkan mengikuti kelas hadir karena kondisi cuaca.

Diperlukan dukungan suami dan keluarga dalam pendampingan ibu melakukan aktifitas fisik untuk mempersiapkan persalinan. PKM dapat dilakukan pada pagi hari dan hari libur pada cuaca yang mendukung sehingga ibu hamil dapat semuanya hadir dengan didampingi suami.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih kami sampaikan pada RSIA Pekajangan dan RSI Pekajangan sebagai mitra pengabdian.

## 6. Daftar Pustaka

- Apsari, N. M. K., Erawati, N. L. P. S., & Ningtyas, L. A. W. (2022). Perbedaan Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga di Jagaditha Studio Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(2), 132–139.
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., Zakiah, S., & Wisnawa, I. N. D. (2022). Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di PMB Jaba Denpasar: Studi Kualitatif. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2), 150–159.
- Cahyani, I., Jannah, F., & Arsyad, M. (2022). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan pada Kehamilan Dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Kecamatan Cipeucang Pandeglang Banten. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(9), 786–797.
- Girsang, R. Y. (2022). EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RINA DAN PMB IDA KOTA DEPOK. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), 86–93.
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 8–15.
- Khaqiqi, K., Chabibah, N., & Khuzaiyah, S. (2022). *Anxiety Of Mothers Who Have Toddlers During The Covid-19 Pandemic*. 239–246.
- Laelasari, S., & Wintarsih, W. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(3).
- Perdoman, A. T., Utami, R., & Ramadhaniati, F. (2022). PRENATAL YOGA UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN TRIMESTER 3. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 12(3).
- Susilawati, D., Hesti, N., & Nilakesuma, N. F. (2022). PENINGKATAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL IBU HAMIL MELALUI PRENATAL YOGA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 5(3), 94–101.
- Ulfah, M., Apriliyani, I., & Fatimah, H. Y. (2022). Pelatihan mekanika tubuh selama kehamilan sebagai upaya persiapan fisik pada ibu hamil di kelas Antenatal. *Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 78–84.