

## Prenatal yoga sebagai solusi mengatasi keluhan fisik dan melancarkan proses persalinan pada ibu hamil di PMB Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Atik Ismiyati <sup>a,1\*</sup>

<sup>a</sup> Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl Mangkuyudan MJ III/304 Yogyakarta, Indonesia 55143

<sup>1</sup> [atikismiyatinadine@gmail.com](mailto:atikismiyatinadine@gmail.com)\*

\*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima : 26 Mei 2020 Revisi : 27 Mei 2020 Dipublikasikan : 31 Mei 2020	Penyebab kematian ibu salah satunya karena partus lama, partus lama dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor kekuatan ibu meneran, faktor kelenturan jalan lahir, dan psikologi ibu. Masa kehamilan akan mengalami beberapa keluhan fisik dan psikis. Tujuan melakukan prenatal yoga dapat mengatasi keluhan tersebut sekaligus menyiapkan persalinan supaya berjalan lancar. Kegiatan ini dilaksanakan 3 kali di PMB Poltekkes Jurusan Kebidanan Yogyakarta yang diikuti oleh 32 orang peserta. Hasil evaluasi kegiatan ini peserta merasakan keluhan selama kehamilan mengalami penurunan seperti pegal-pegal, sulit tidur, dan badan terasa lebih rileks.
<b>Kata kunci:</b> Ketidaknyaman kehamilan Relaksasi Olahraga kehamilan Persiapan persalinan	
<b>Keyword:</b> pregnancy discomfort relaxation pregnancy exercise labor preparation	<b>ABSTRACT</b> <i>One of the causes of maternal death is due to long parturition, long parturition is influenced by several factors such as maternal strength factors, the flexibility of the birth canal, and maternal psychology. Pregnancy will experience several physical and psychological complaints. The purpose of doing prenatal yoga can overcome these complaints while preparing for labor to run smoothly. This activity was carried out 3 times in PMB Poltekkes Yogyakarta Midwifery Department which was attended by 32 participants. The results of the evaluation of this activity participants felt complaints during pregnancy decreased such as aches, difficulty sleeping, and the body feels more relaxed.</i> This is an open access article under the CC-BY-SA license.



### Pendahuluan

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia salah satunya disebabkan oleh partus lama (Nurul, 2014). Partus lama disebabkan oleh lima macam faktor (kelainan 5P) yaitu: power (kekuatan yang mendorong janin keluar), passenger (kelainan janin itu sendiri), passage (kelainan ukuran maupun bentuk panggul/jalan lahir), psikologis ibu bersalin dan penolong persalinan(1).

Persalinan yang alami dan lancar ini dapat dicapai jika uterus berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat dengan segmen bawah rahim, serviks, dan otot-totot dasar panggul dalam keadaan relaksasi, sehingga bayi dengan mudah melewati jalan lahir. Keadaan ini dapat dicapai dengan bantuan wanita hamil itu sendiri yang merupakan ketenangan dan

relaksasi tubuh yang sempurna. Beberapa diantaranya adalah berupa latihan-latihan fisik yang dapat dijalankan sebelum, selama, dan setelah kehamilan. Latihan fisik yang dapat dilakukan seperti prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan olah raga atau latihan fisik yang berfungsi untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi, dan ketenangan pikiran ibu selama menghadapi proses persalinan(2).

Sehingga dengan melakukan prenatal yoga akan membuat proses persalinan lebih lancar. Prenatal yoga mempunyai banyak manfaat yaitu diantaranya memberikan kesiapan fisik dan psikologi pada ibu hamil, mengurangi rasa cemas selama proses persalinan, mengurangi nyeri saat persalinan, mempercepat persalinan kala I, mempercepat persalinan kala II, dan membuat persalinan normal tanpa komplikasi. Hasil penelitian Rafika (3) menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III. Penelitian Susilawati dkk (4) juga membuktikan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap kelancaran proses persalinan. Sehingga tujuan dari kegiatan ini sebagai upaya menjaga kesehatan, mengatasi keluhan fisik dan memperlancar proses persalinan.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilaksanakan secara bertahap, sebelumnya diberikan informasi mengenai prenatal yoga dan diskusi. Pelaksanaan prenatal yoga dilakukan sebanyak tiga kali dengan interval waktu empat hari dan dipandu oleh instruktur prenatal yoga yang telah tersertifikasi. Selanjutnya dilakukan pendampingan secara individu berdasarkan permasalahan dengan memberikan layanan konsultasi dan konseling secara individual baik secara langsung maupun dengan menggunakan media sosial yaitu *whatsapp group*.

### **Hasil dan Pembahasan**

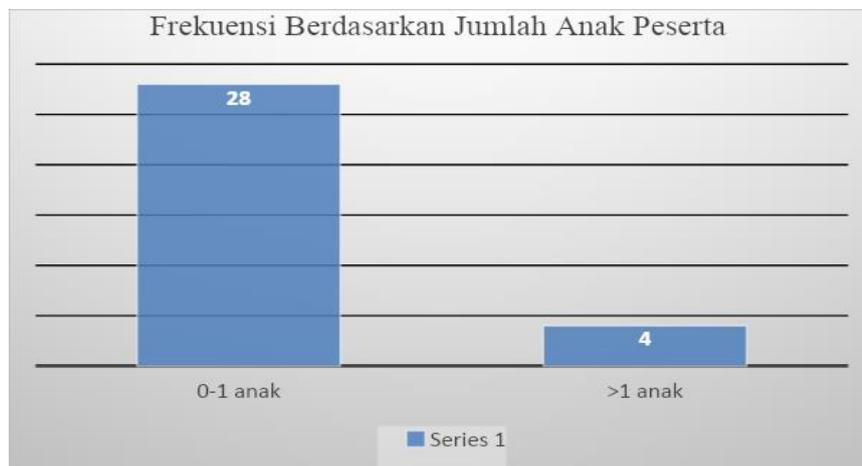
Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan penyampaian informasi mengenai prenatal yoga, kemudian dilanjutkan dengan diskusi mengenai kehamilan khususnya mengenai manfaat prenatal yoga yang mampu mengurangi keluhan-keluhan yang muncul pada kehamilan. Setelah itu, diikuti dengan pelaksanaan prenatal yoga yang dipandu oleh seorang instruktur prenatal yoga yang dilakukan dengan durasi selama 1,5 jam. Selanjutnya selain prenatal yoga, instruktur juga mengajarkan tentang *hypnobirthing*, *hypnorelaksasi*, serta mempelajari tehnik rebozo.

Peserta kegiatan sejumlah 32 orang ibu hamil normal di atas usia kehamilan 18 minggu. Berikut ini karakteristik peserta kegiatan:



Gambar 1. Distribusi frekuensi peserta berdasarkan usia

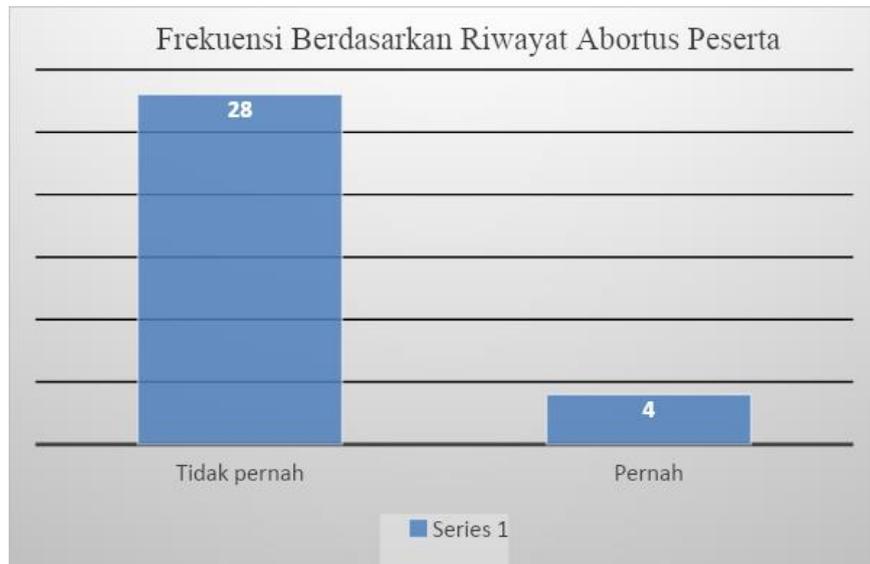
Gambar 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas responden berusia <20 dan >35 tahun yaitu sejumlah 28 orang (87,5%). Berdasarkan hasil pengkajian karakteristik peserta, mayoritas berusia 20-35 tahun, dalam artian peserta hamil di usia reproduksi sehat. Usia tersebut mereka usia paling ideal untuk mengalami kehamilan, sehingga bisa menurunkan risiko untuk terjadinya kehamilan patologi. Menurut Kemenkes (2007) usia reproduktif bagi seorang perempuan adalah antara usia 20-35 tahun.



Gambar 2. Distribusi frekuensi peserta berdasarkan jumlah anak

Gambar 2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jumlah anak responden mayoritas mempunyai 1 anak yaitu sebanyak 28 responden (87,5%). mayoritas peserta merupakan kehamilan pertama atau baru mempunyai satu orang anak. Mayoritas juga belum pernah mengalami kehamilan, sehingga peserta sangat aman melakukan kegiatan prenatal yoga. Karena tidak semua wanita aman melakukan prenatal yoga, terutama bagi yang mempunyai riwayat abortus. Sehingga mengambil peserta dengan usia kehamilan di atas 18

minggu diharapkan kehamilan sudah lebih kuat untuk melakukan aktivitas fisik seperti prenatal yoga.



Gambar 3. Distribusi frekuensi peserta berdasarkan riwayat abortus

Gambar 3 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan riwayat abortus responden mayoritas belum pernah abortus sebesar 28 responden (87,5%). Memiliki riwayat abortus harus menjadi perhatian, sehingga pelaksanaan prenatal yoga harus didampingi oleh praktisi yoga yang tersertifikasi dan mempunyai latar belakang sebagai seorang bidan.



Gambar 4. Distribusi frekuensi peserta berdasarkan pekerjaan

Gambar 4 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan riwayat pekerjaan responden mayoritas sebagai ibu rumah tangga sebesar 21 responden (65,6%). Karakteristik lain yang diketahui bahwa mayoritas peserta sebagai ibu rumah tangga, sehingga waktu mereka lebih fleksibel serta bisa beristirahat setiap saat. Bagi ibu hamil, istirahat adalah aktivitas yang penting, beberapa referensi menyampaikan bahwa factor

risiko terjadinya abortus ataupun persalinan premature adalah karena aktivitas yang tinggi selama kehamilan.



Gambar 5. Distribusi frekuensi peserta berdasarkan pendidikan

Gambar 5 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan riwayat pendidikan responden mayoritas berpendidikan tinggi sebesar 19 responden (59,4%). Riwayat pendidikan peserta yang diketahui mayoritas berpendidikan tinggi, sehingga tingkat pengetahuannya lebih tinggi serta kemampuan memahami informasi baru khususnya mengenai prenatal yoga juga lebih baik.

Selama pelaksanaan kegiatan, juga dipandu oleh instruktur prenatal yoga yang telah bersertifikat. Selain itu basic keilmuan instruktur juga seorang bidan yang mempunyai pengalaman praktik yang cukup tinggi. Selama kegiatan para peserta juga didampingi oleh tenaga bidan dan mahasiswa kebidanan, mereka juga dipastikan dalam kondisi siap baik fisik maupun psikis(5).

Sebelum melaksanakan prenatal yoga, peserta diajak diskusi terlebih dahulu mengenai kehamilannya. Rata-rata peserta mengeluh badan pegel dan kurang fit. Hal itu memang wajar terjadi pada kehamilan, terutama pada kehamilan memasuki trimester III, mengingat ukuran bayi yang semakin membesar sehingga memberi beban lebih pada tubuh. Rasa nyeri daerah pinggang maupun pinggul, serta bengkak pada ekstremitas bawah merupakan kompensasi pada meningkatnya ukuran dan berat janin yang dikandungnya.

Melakukan prenatal yoga merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Hal ini dapat langsung dirasakan oleh para peserta, segera setelah melakukan prenatal yoga. Berdasarkan hasil evaluasi setelah melakukan prenatal yoga, peserta menyampaikan bahwa badan terasa lebih segar, lebih nyaman, serta rileks.

Selain itu mereka juga lebih memahami mengenai apa itu prenatal yoga, manfaat, kapan bisa dilakukan, dan bagaimana cara melakukannya.

Selain melakukan prenatal yoga, instruktur juga mengajarkan mengenai tehnik hypnobirthing yaitu latihan pernafasan yang benar, sehingga bisa lebih mengoptimalkan hasil yaitu ibu menjadi lebih nyaman dan rileks. Selain hypnobirthing, juga diajarkan tentang hipnorelaksasi dan tehnik rebozo, ketiganya sangat bermanfaat bagi kesejahteraan ibu maupun janin(3).

Sebaiknya kegiatan prenatal yoga dilakukan secara berkelanjutan, setidaknya dilakukan seminggu sekali dengan durasi sekitar satu jam. Pelaksananya juga sebaiknya di bawah pengawasan instruktur yoga sehingga lebih aman dan tepat gerakannya. Selain manfaatnya bisa dilakukan secara langsung, sehingga bisa mengatasi keluhan-keluhan yang terjadi seperti nyeri punggung, pinggang, dan pinggul, serta permasalahan otot lainnya, mampu mengurangi bengkak daerah ekstremitas, mengurangi kesulitan tidur dan lain-lain. Dalam jangka panjang, prenatal yoga juga dapat melancarkan proses persalinan. Hal ini dikarenakan dengan prenatal yoga maka otot-otot dia daerah panggul menjadi elastis dan lentur, dan latihan pernafasan juga membantu merilekskan ibu sehingga bisa mempercepat proses pembukaan. Secara psikis, prenatal yoga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu mengenai kehamilan dan persalinan. Menurut Indrayani dkk (2), salah satu factor yang mempengaruhi proses persalinan adalah factor psikis ibu. Prenatal yoga juga bermanfaat meningkatkan hubungan ibu dengan janin. Begitu banyak manfaat dari prenatal yoga sehingga sebaiknya dilakukan oleh setiap ibu hamil(4).

## Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemberian informasi menggunakan media booklet cukup efektif meningkatkan pengetahuan peserta. Evaluasi pelaksanaan prenatal yoga dapat menjaga kesehatan, mengatasi keluhan fisik dan memperlancar proses persalinan.

## Daftar Pustaka

1. Irianti B, Halida EM, Huhita F, Prabandari F, Yulita N, Yulianti N, et al. Asuhan kehamilan berbasis bukti. Jakarta: Sagung Seto; 2014.
2. Islami I, Ariyanti T. Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2019;10(1):49.

3. Rafika R. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat.* 2018;9(1):86.
4. Susilawati NKAS, Nirmasari C. Efektifitas prenatal yoga terhadap pengur. 2017;77–82.
5. Sulistyawati A. Asuhan kebidanan pada masa kehamilan. Jakarta: Salemba Medika; 2013.