



OPTIMALISASI KESEHATAN IBU HAMIL MELALUI YOGA ANTENATAL

Linda Riswati, Maria Florentina Nining Kosadi*, Nurlaelah Al Tadom

Poltekkes Kemenkes Kupang, Jl. Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo, Kupang, Nusa Tenggara Timur 85227, Indonesia

*riswati.lr@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan penanganan. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama hamil dapat berlanjut pada kondisi patologi kehamilan bila tidak segera memperoleh manajemen asuhan kebidanan yang tepat. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, diperlukan intervensi promotif dan preventif yang efektif, salah satu perawatan kehamilan pada trimester III adalah olahraga berupa yoga. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan serta mengoptimalkan kesehatan ibu melalui penerapan yoga antenatal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa optimalisasi kesehatan ibu hamil melalui yoga antenatal pada ibu hamil trimester II dan III. Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Pustu Penfui Timur pada tanggal 6 Agustus 2025 dengan sasaran yaitu ibu hamil trimester II dan III sejumlah 10 orang ibu hamil. Kegiatan dilakukan melalui tahapan identifikasi pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan ibu hamil, edukasi dan pemberian informasi dan motivasi terkait optimalisasi kesehatan ibu hamil dan penanganan ketidaknyamanan ibu hamil melalui yoga antenatal serta kegiatan yoga antenatal pada ibu hamil trimester II dan III. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengumpulan data pemeriksaan kehamilan, frekuensi kunjungan antenatal, serta identifikasi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil sebelum dan selama intervensi. Hasil menunjukkan seluruh peserta (100%) telah melakukan pemeriksaan kehamilan di fasilitas kesehatan, dengan mayoritas telah melakukan kunjungan ≥ 4 kali (80%), dan seluruh ibu (100%) mengalami ketidaknyamanan, terutama nyeri punggung/pinggang (40%), tekanan perut bawah (40%), dan gangguan tidur (20%). Setelah diberikan edukasi dan praktik yoga antenatal, terjadi peningkatan pemahaman dan kemampuan ibu dalam mengelola ketidaknyamanan, disertai perasaan lebih rileks dan nyaman.

Kata kunci: ibu hamil; pemberdayaan; yoga antenatal

OPTIMIZING MATERNAL HEALTH THROUGH ANTENATAL YOGA

ABSTRACT

Pregnancy involves various physiological and psychological changes. During the adaptation process, mothers often experience discomfort, which, although physiological, still requires prevention and treatment. The discomfort experienced by mothers during pregnancy can progress to pathological pregnancy conditions if not promptly managed by appropriate midwifery care. A mother's lack of knowledge and skills in managing pregnancy discomfort is one factor that can affect the health of the mother and fetus. Therefore, effective promotive and preventive interventions are needed. One example of pregnancy care in the third trimester is yoga. Yoga during pregnancy, often referred to as prenatal yoga, can reduce physical discomfort in pregnant women. Prenatal gentle yoga (pregnancy yoga) and relaxation exercises can reduce complaints that arise during pregnancy, help mothers feel calmer and more relaxed during pregnancy, and help prepare them for a calmer, easier, and smoother delivery. Yoga can also reduce anxiety, depression, and discomfort during pregnancy. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge and skills of pregnant women in

managing discomfort during pregnancy and optimize maternal health through the application of antenatal yoga. This community service activity aims to optimize maternal health through antenatal yoga in pregnant women in the second and third trimesters. The activity was conducted at the Penfui Timur Auxiliary Public Health Center on August 6, 2025, involving 10 pregnant women in the second and third trimesters. The program was implemented through several stages, including identification of pregnant women's knowledge regarding pregnancy discomforts, health education and motivation related to optimizing maternal health and managing pregnancy discomforts through antenatal yoga, and the implementation of antenatal yoga sessions for third-trimester pregnant women. Evaluation of the activity was conducted through data collection on prenatal checkups, frequency of antenatal visits, and identification of discomforts experienced by pregnant women before and during the intervention. Results showed that all participants (100%) had undergone prenatal checkups at a health facility, with the majority having made ≥ 4 visits (80%), and all mothers (100%) experienced discomfort, particularly back/lumbar pain (40%), lower abdominal pressure (40%), and sleep disturbances (20%). After receiving antenatal yoga education and practice, mothers experienced an increase in understanding and ability to manage discomfort, accompanied by feelings of greater relaxation and comfort.

Keywords: antenatal yoga; empowerment; pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita yang melibatkan perubahan kompleks baik secara fisik, psikologis, maupun emosional (Ariyanti et al, 2022). Pada periode kehamilan, terutama trimester II dan III, ibu hamil sering mengalami berbagai bentuk ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, kram kaki, sulit tidur, sesak napas, pembengkakan kaki, dan perubahan mood yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil serta berpotensi memengaruhi kesehatan janin dan proses persalinan (Darwitri dan Rahmadona, 2021).

Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama hamil dapat berlanjut pada kondisi patologi kehamilan bila tidak segera memperoleh manajemen asuhan kebidanan yang tepat. Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-42%) bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (Putri, 2019). Data World Health Organization (WHO) menunjukkan terdapat sekitar (10%) wanita hamil dan (13%) Wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi (Istiqomah, 2021). Ibu yang mengalami kecemasan dan stres, sinyalnya berjalan melalui Hipotalamo-Pituitary-Adrenal (HPA) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain Adreno Cortico Trophin Hormone (ACTH), kortisol dan katekolamin. Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (fetal distres) (Istiqomah, 2021). Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya (Maharani dan Hayati, 2020).

Salah satu metode yang terbukti efektif dalam menjaga kesehatan ibu hamil adalah yoga antenatal (prenatal yoga). Yoga antenatal membantu memperkuat otot-otot panggul, meningkatkan sirkulasi darah, melatih pernapasan, serta menurunkan stres dan kecemasan menjelang persalinan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga antenatal mampu menurunkan intensitas nyeri punggung, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan kesiapan mental ibu hamil menghadapi proses persalinan.

Yoga dalam kehamilan atau sering disebut dengan prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil dan mampu membuat mood ibu menjadi lebih baik (Islami dan Ariyanti, 2019). Latihan prenatal gentle yoga dan relaksasi dapat mengurangi keluhan keluhan yang muncul pada kehamilan, serta dapat membantu membuat ibu lebih tenang dan rileks selama kehamilan, serta membantu mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinannya menjadi lebih tenang, mudah dan lancar (Ariyanti et al, 2021). Yoga juga mampu mengurangi kecemasan, depresi dan ketidaknyamanan dalam kehamilan (Islami dan Ariyanti, 2019). Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur khusus dan teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan perubahan tubuh selama kehamilan. Terlebih lagi, yoga yang dilakukan ibu hamil dapat membuat tubuh lebih lentur, nyaman, menunjang sirkulasi darah, mengatasi sakit punggung, pinggang, pegal dan bengkak (Darwitri dan Rahmadona, 2021).

Menurut penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa yoga prenatal efektif menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil (Rejeki dan Fitriani, 2019). Yoga membantu meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kualitas hidup, *self efficacy* pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan, memperpendek durasi persalinan (Putri, 2019), memperkuat otot punggung, otot perut dan panggul bagian bawah serta memfasilitasi tenaga kerja dan persalinan. Tujuan kegiatan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesehatan ibu hamil trimester II dan III melalui edukasi dan praktik yoga antenatal di Desa Penfui Timur.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tahun 2025 di Desa Penfui Timur, wilayah kerja Puskesmas setempat, Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester II dan III dengan jumlah peserta sebanyak 10 orang. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahap, yaitu:

1. Tahap persiapan
 - a. Persiapan tim untuk bekerjasama dilapangan
 - 1) Koordinasi antar anggota tim
 - 2) Pembagian tugas antara anggota tim (ketua tim, sekretaris, bendahara, anggota, koordinator/penanggung jawab lapangan)
 - b. Persiapan lapangan
 - 1) Perizinan penggunaan wilayah kegiatan kepada pihak terkait dan berwenang
 - 2) Sosialisasi program pengabmas kepada pihak terkait persiapan logistic
 - 3) Pengadaan sarana pendukung dengan mencukupi kebutuhan alat dan bahan habis pakai yang diperlukan
 - 4) Kebutuhan media
 - 5) Mempersiapkan kuesioner, materi penyuluhan (PPT dan leaflet)
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Pengukuran ketidaknyamanan ibu hamil menggunakan kuesioner berisikan beberapa pertanyaan dalam mengkaji kondisi ibu hamil trimester II dan III
 - b. Melakukan pemeriksaan kehamilan
 - c. Melakukan penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil trimester II dan III. Materi yang akan diberikan adalah: fisiologi kehamilan, ketidaknyamanan kehamilan trimester II dan III dan cara mengatasinya, dan persiapan persalinan.
 - d. Melakukan yoga antenatal pada ibu hamil. Yoga antenatal dilaksanakan selama 45 menit, dimana terbagi menjadi pembukaan 5 menit, pemeriksaan tanda-tanda vital (tekanan darah,

pernafasan, nadi, dan suhu), denyut jantung janin dan berat badan ibu ibu selama 5 menit, lalu sesi senam prenatal yoga selama 20 menit, istirahat 5 menit, dan sesi tanya jawab selama 10 menit.

3. Evaluasi dan tindak lanjut

Evaluasi target dilakukan dengan mengukur kembali perubahan terhadap ketidaknyamanan ibu hamil melalui kuesioner, motivasi dan keinginan ibu untuk melanjutkan yoga antenatal, dan pemilihan jenis persalinan yang diinginkan ibu. Peserta diberikan leaflet panduan yoga antenatal untuk digunakan sebagai panduan latihan di rumah secara mandiri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas dilakukan pada 6 Agustus 2025 di Posyandu Desa Penfui Timur. dimana tim terlebih dahulu melakukan pengukuran ketidaknyamanan ibu hamil menggunakan kuesioner berisikan beberapa pertanyaan dalam mengkaji kondisi ibu hamil trimester II dan III. Dilanjutkan dengan pemeriksaan ibu hamil oleh tim dan bidan Desa Oelnasi untuk mengetahui kondisi kehamilan ibu. Kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil trimester II dan III. Materi yang akan diberikan adalah: fisiologi kehamilan, ketidaknyamanan kehamilan trimester II dan III dan cara mengatasinya, dan persiapan persalinan.



Gambar 1. Tim pengabmas bersama kader dan ibu hamil



Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjumlah 10 orang ibu hamil trimester II dan III yang berdomisili di Desa Penfui Timur. Seluruh peserta rutin melakukan pemeriksaan kehamilan di fasilitas pelayanan kesehatan dan belum pernah mengikuti kegiatan yoga antenatal sebelumnya. Mayoritas peserta menyatakan belum mengetahui manfaat aktivitas fisik terstruktur selama kehamilan, khususnya yoga antenatal, sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan kehamilan.



Gambar 2. Penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil

Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) mengalami satu atau lebih keluhan selama kehamilan. Keluhan yang paling sering dirasakan adalah nyeri punggung bawah dan pinggang (40%), rasa tekanan pada perut bagian bawah (40%), serta gangguan tidur (20%). Keluhan tersebut umumnya dirasakan semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Kondisi ini sejalan dengan perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta perubahan hormonal pada trimester II dan III kehamilan. Diakhir kegiatan dilakukan yoga antenatal pada ibu hamil yang memenuhi syarat berdasarkan hasil pemeriksaan kehamilan. Yoga antenatal dilaksanakan selama 45 menit, dimana terbagi menjadi pembukaan 5 menit, pemeriksaan tanda-tanda vital (tekanan darah, pernafasan, nadi, dan suhu), denyut jantung janin dan berat badan ibu ibu selama 5 menit, lalu sesi senam prenatal yoga selama 20 menit, istirahat 5 menit, dan sesi tanya jawab selama 10 menit. Setiap sesi akan dipandu oleh satu orang instruktur yang telah tersertifikasi untuk mengajarkan yoga antenatal. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta mengikuti instruksi dengan baik dan menunjukkan antusiasme yang tinggi.



Gambar 3. Yoga Antenatal kepada ibu hamil

Setelah mengikuti praktik yoga antenatal, sebagian besar peserta melaporkan adanya penurunan keluhan fisik, terutama nyeri punggung dan rasa tegang pada tubuh. Peserta juga menyampaikan perasaan lebih rileks, tenang, dan nyaman setelah latihan. Selain manfaat fisik, yoga antenatal juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu hamil, seperti berkurangnya kecemasan dan meningkatnya rasa percaya diri. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa yoga antenatal merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang

menyatakan bahwa yoga antenatal dapat mengurangi nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas otot, serta memperbaiki kualitas tidur ibu hamil (Rejeki dan Fitriani, 2019; Darwitri dan Rahmadona, 2021).

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul “Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Optimalisasi Kesehatan Kehamilan melalui Yoga Antenatal” telah dilaksanakan dengan baik pada tanggal 6 Agustus 2025 di Desa Penfui Timur, dengan melibatkan 10 ibu hamil trimester II dan III sebagai peserta. Kegiatan terlaksana sesuai dengan rencana dan tujuan program. Seluruh tahapan kegiatan, mulai dari pengukuran ketidaknyamanan, pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, hingga pelaksanaan yoga antenatal berjalan lancar dengan partisipasi aktif peserta, bidan desa, dan kader posyandu. Terjadi penurunan keluhan fisik dan ketidaknyamanan kehamilan. Setelah mengikuti sesi yoga antenatal, ibu hamil melaporkan berkurangnya keluhan seperti nyeri punggung, kram, dan gangguan tidur. Yoga antenatal terbukti efektif sebagai intervensi promotif-preventif. Aktivitas yoga mampu meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional ibu hamil, memperbaiki kualitas tidur, serta mempersiapkan ibu menghadapi persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih juga kepada Poltekkes Kemenkes Kupang yang sudah mendukung dana kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, K. S., Sariyani, M., Zakiah, S., & Wisnawa, N. (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.
- Ariyanti, R., Noviani, D., Yulianti, I., & Gusriani. (2021). Peningkatan kesejahteraan ibu hamil dengan prenatal gentle yoga dan relaksasi di Kelurahan Gunung Lingkas Tarakan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 734–739.
- Islami, & Ariyanti, T. (2019). Prenatal yoga dan kondisi kesehatan ibu hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), 49–56.
- Darwitri, & Rahmadona. (2021). Prenatal yoga menurunkan keluhan fisik pada ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 12(1), 26–33.
- Istiqomah, A. (2021). Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan (Skripsi). Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161–166.
- Putri, M. (2019). Pengaruh yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Rawang Pasar IV Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan. *Excellence in Midwifery*, 8(5), 55–60.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby SPA Tegal. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(2), 67–72.