

# Pemberdayaan Ibu Hamil dengan Menerapkan Terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga Menuju Kelahiran Nyaman, Sehat dan Bugar di Kelurahan Kayumalue Ngapa Wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli Kota Palu

Niluh Nita Silfia<sup>1</sup>, Sri Yanti Kusika<sup>2</sup>, Masudin<sup>3</sup>, Hasfani Asike<sup>4</sup>, Hastuti Usman<sup>5</sup>  
<sup>1,2,4,5</sup>Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu  
<sup>3</sup>Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palu  
<sup>1</sup>niluhnita81@yahoo.co.id, <sup>2</sup>Sriyanti.kusika@Yahoo.com, <sup>3</sup>masudinradja23@gmail.com,  
<sup>4</sup>hasfanyasike@gmail.com, <sup>5</sup>bid.hastuti@gmail.com

## ABSTRACT

*Yoga exercise for pregnant women can relieve aches and stabilize emotions. A preliminary study at the Tawaeli Health Center showed that 3 pregnant women in the second trimester experienced complaints of back pain, leg cramps and 5 third trimester pregnant women experienced complaints of frequent urination, difficulty sleeping, shortness of breath, back pain, leg cramps. This is a physiological complaint of pregnant women, but treatment is needed so that the complaints are reduced. The goal is to reduce the discomfort felt by pregnant women, prepare for physical and psychological conditions and perform complementary prenatal gentle yoga therapy independently at home. The target of pregnant women in the second and third trimesters is 30 people from the Kayumalue Ngapa village. Alternative problem solving is to train pregnant women to perform complementary prenatal gentle yoga therapy during pregnancy. The activities carried out are pretest, skills training and posttest. The method used is Q&A lectures, demonstrations, exercises/practices, interviews, evaluations. The results of the complementary Prenatal Gentle Yoga therapy activities can reduce the discomfort felt by pregnant women in the second and third trimesters, the complementary therapy for Prenatal Gentle Yoga for pregnant women in the second and third trimesters prepares physical and psychological conditions, pregnant women in the second and third trimesters can perform complementary prenatal gentle yoga therapy regularly. independent at home.*

**Keywords:** Prenatal, Gentle, Yoga, pregnancy

## ABSTRAK

Senam yoga ibu hamil dapat meringankan rasa pegal dan menstabilkan emosi. Studi pendahuluan di Puskesmas Tawaeli terdapat 3 ibu hamil trimester II mengalami keluhan sakit daerah pinggang, kram kaki dan 5 ibu hamil trimester III mengalami keluhan sering BAK, sulit tidur, sesak nafas, sakit pinggang, kram kaki. Ini merupakan keluhan fisiologi ibu hamil, tetapi diperlukan penanganan agar keluhan berkurang. Tujuannya adalah Mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil, mempersiapkan keadaan fisik dan psikologis dan melakukan terapi komplementer prenatal gentle yoga secara mandiri dirumah. Sasaran ibu hamil trimester II dan III berjumlah 30 orang kelurahan Kayumalue Ngapa. Alternatif pemecahan masalah yaitu melatih ibu hamil untuk melakukan terapi komplementer prenatal gentle yoga selama kehamilannya. Kegiatan yang dilakukan yaitu pretest, pelatihan keterampilan dan Posttest. Metode yang digunakan yaitu Ceramah Tanya Jawab, demonstrasi, latihan/Praktik, wawancara, evaluasi. Hasil kegiatan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III, terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga Ibu Hamil trimester II dan III mempersiapkan keadaan fisik dan psikologis, Ibu hamil trimester II dan III dapat melakukan terapi komplementer prenatal gentle yoga secara mandiri dirumah.

**Kata kunci :** Prenatal, Gentle, Yoga, hamil

## PENDAHULUAN

Ibu hamil selama masa kehamilan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan trimester II dan III seperti sesak napas (dispnea), penurunan jumlah kualitas tidur (insomnia), gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri daerah punggung bawah, konstipasi, varises, mudah lelah (letih), pegal-pegal, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood atau mudah emosi, rasa khawatir, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian dan ragu-ragu serta peningkatan kecemasan (Rafika, 2018)

Menurut (Shindu, 2014) periode trimester ketiga (27-40 minggu) ini, kecemasan menjelang persalinan ibu hamil akan muncul. Pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil. Pada usia kandungan tujuh bulan ke atas, tingkat kecemasan ibu hamil semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi. Ibu hamil tidak jarang memiliki pikiran yang mengganggu. Sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya.

Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup. Pada gilirannya, kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan. Untuk memutuskan siklus kecemasan tersebut ada beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu latihan fisik seperti: senam hamil, senam yoga, senam pilates, metode hypnobirthing, teknik olah nafas, dan meditasi (Aprilia Yessie, 2011)

Latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan prenatal

trimester tiga salah satunya adalah senam yoga. Metode latihan yoga yang sangat baik untuk ibu hamil karena dapat meringankan pegal-pegal dan meredakan emosi yang tidak stabil. Berlatih senam yoga pada masa ini merupakan solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dengan kelas antenatal (Rusmita, 2015)

Senam yoga ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik (Aprilia and Rithmond, 2011). Alternatif terapi yang di butuhkan dalam kehamilan menurut (Perry Shannon, Hockenberry Marilyn, Lowdermilk Deitra, 2013) adalah pijatan dan terapi energi seperti massage, *acupressure*, *therapeutic touch*, dan *healing touch*, dan *mind body healing* seperti *imagery*, meditasi/yoga, berdo'a, refleksi, *biofeedback*. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Dari tiga komponen inti (latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi), ada beberapa jenis relaksasi yang diterapkan dalam senam yoga, yaitu relaksasi pernafasan dan otot atau progresif. Bila ibu hamil melakukan latihan tersebut dengan benar, akan terasa efek relaksasi pada diri ibu hamil yang akan berguna untuk mengatasi tekanan atau ketegangan yang ia rasakan selama masa kehamilan berlangsung.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa prenatal yoga sangat dapat meningkatkan birth outcomes dan pengalaman melahirkan yang baik. Berlatih yoga (termasuk diantaranya latihan fisik postur tubuh, teknik pernafasan, dan meditasi) setiap hari pada wanita hamil dengan usia kehamilan 18 sampai 20 minggu kehamilan sampai waktu persalinan, telah menunjukkan peningkatan rata-rata berat badan lahir yang dilahirkan dan menurunkan kejadian persalinan prematuritas, IUGR, dan kejadian hipertensi kehamilan dibandingkan dengan kelompok ibu hamil yang melakukan kegiatan fisik berjalan kaki dua kali sehari selama 30 menit selama kehamilannya Prenatal yoga juga memiliki manfaat untuk dapat

meningkatkan berat badan lahir bayi dan mengurangi kejadian persalinan prematuritas serta terjadinya komplikasi persalinan. Hal ini didasarkan pada hasil penelitian pada 169 ibu hamil yang menerima latihan prenatal yoga selama masa kehamilannya dengan kelompok kontrol sebanyak 166 ibu hamil di Bangalore, India. Hasil penelitian tersebut menunjukkan ibu hamil yang mengalami kelahiran premature sebanyak 14%, sedangkan sebanyak 29 % pada kelompok control (Narendran Shanthakamani, Nagaratha Raghuram, Narendran Vivek, Gunasheela Sulochana, 2005)

Yoga pada masa kehamilan memiliki manfaat yang besar dalam menjaga kesehatan baik emosi maupun fisik serta menunjukkan penurunan rasa sakit, stress. Yoga dinilai merupakan latihan yang lebih efektif dari berjalan kaki atau standar latihan prenatal lainnya (Jiang Qinxian, Wu Zhengguo, Zhou Li, Dunlop Jenae, 2015). Prenatal yoga membantu proses persalinan ibu menjadi sebuah pengalaman positif yang alami dengan cara meningkatkan kekuatan otot, peningkatan cadangan energi dan fleksibilitas. Yoga bekerja dengan cara mempersiapkan tubuh wanita untuk menjalani proses persalinan yang akan dilaluinya. Hal ini membantu wanita merasa lebih percaya diri dan mendapatkan keyakinan akan kemampuan tubuhnya untuk bersalin normal (Chuntharapat Songporn, 2008). Meditasi dan yoga dapat mengurangi cedera fisik dan stress psikologis selama menjalani masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit selama masa persalinan (Beddoe Amy E , Yang Chin - Po Paun, Kennedy Holly Powell, Weiss Sandra J, 2009)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Tawaeli pada bulan September 2020 terdapat 3 ibu hamil trimester II mengalami keluhan sakit pada daerah pinggang, kram kaki dan 5 ibu hamil trimester III mengalami keluhan sering buang air kecil, sulit tidur, sesak nafas dan sakit pinggang. Ditambah dengan kram kaki yang sering dirasakan pada malam hari. Hal tersebut menjadi

keluhan fisiologi pada ibu hamil, tetapi perlunya penanganan agar keluhan berkurang. Tujuan kegiatan adalah Mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III, Ibu Hamil trimester II dan III dapat mempersiapkan keadaan fisik dan psikologisnya dan Ibu hamil trimester II dan III dapat melakukan terapi komplementer prenatal gentle yoga secara mandiri dirumah. Berikut adalah target dan luaran dari penelitian ini.

Tabel 1. Harapan Perubahan kondisi sebelum dan setelah Program Pengabdian Masyarakat tentang Terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga

No	Unsur	Sebelum	Setelah
1	Pengetahuan ibu hamil melalui Pemberdayaan Ibu Hamil dengan menerapkan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugur	Belum memiliki pengetahuan	Memiliki pengetahuan melalui Pemberdayaan Ibu Hamil dengan menerapkan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugur
2	Ibu Hamil memberdayakan diri sendiri dengan menerapkan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugur	Belum mampu memberdayakan diri sendiri	Ibu Hamil mampu memberdayakan diri sendiri dengan menerapkan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugur
3	Kemandirian dan kesejahteraan ibu hamil menerapkan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugur sangat penting	Tidak memiliki kemandirian dan kesejahteraan ibu hamil dalam menerapkan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugur	Memiliki kemandirian dan kesejahteraan ibu hamil menerapkan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugur sangat penting
4	Keterampilan ibu hamil untuk melakukan sendiri terapi komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugur.	Belum memiliki keterampilan	Memiliki Keterampilan ibu hamil untuk melakukan sendiri terapi komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugur.

5	Ibu-ibu hamil di kelurahan Kayumalue Ngapa wilayah kerja Puskesmas Tawaeli belum pernah mendapatkan pengetahuan tentang terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugar	Ibu-ibu hamil belum pernah mendapatkan pengetahuan tentang terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugar	Ibu-ibu hamil di kelurahan Kayumalue Ngapa wilayah kerja Puskesmas Tawaeli Sebagian sudah mendapatkan pengetahuan tentang terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugar
6	Kemandirian dan kesejahteraan ibu hamil tentang pentingnya terapi komplementer prenatal Gentle Yoga harus segera di wujudkan agar kelahiran nyaman, sehat dan bugar terpenuhi.	Kemandirian dan kesejahteraan ibu hamil	Sudah memiliki Kemandirian dan kesejahteraan ibu hamil tentang pentingnya terapi komplementer prenatal Gentle Yoga harus segera di wujudkan agar kelahiran nyaman, sehat dan bugar terpenuhi.
7	Kelahiran nyaman, sehat dan bugar dengan terapi komplementer Prenatal Gentle Yoga	Kelahiran nyaman, sehat dan bugar dengan terapi komplementer Prenatal Gentle Yoga belum terukur	Meningkatkan Kelahiran nyaman, sehat dan bugar dengan terapi komplementer Prenatal Gentle Yoga dan dapat diukur
8	Kecemasan ibu hamil	Kecemasan ibu hamil	Kecemasan ibu hamil tidak ada lagi saat diberi terapi komplementer Prenatal Gentle Yoga karena dapat memberikan rasa nyaman, sehat dan bugar

## METODE PENELITIAN

Sasaran pada pengabdian masyarakat ini ditujukan pada ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli Kota Palu yang berjumlah 30 orang kelurahan Kayumalue Ngapa. Alternatif pemecahan masalah dilakukan dengan mengadakan memberdayakan Ibu hamil dengan cara melatih ibu hamil untuk melakukan terapi komplementer prenatal gentle yoga selama kehamilannya sehingga kehamilan menjadi nyaman, sehat dan bugar ini diselenggarakan dengan melibatkan berbagai pihak. Jumlah ibu hamil trimester I dan II yang mengikuti kegiatan yaitu 30 orang.



Gambar 1. Foto Bersama ibu hamil, pelatih dan Tim pengabmas setelah kegiatan Prenatal Gentle Yoga



Gambar 2. Pelatihan Prenatal Gentle Yoga melalui bimbingan pelatih

Adapun konsep yang diterapkan pada kegiatan ini mengatasi permasalahan dengan pendekatan berbasis komunitas dimana strategi pemecahan masalah langsung ke sasaran. Kegiatan awal adalah ibu hamil dikumpulkan dan selanjutnya pengisian kuesioner yang berkaitan dengan pengetahuan serta melakukan observasi keterampilan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga (pre

test). Selanjutnya adalah kegiatan demonstrasi dalam pelatihan ibu hamil oleh pelatih Prenatal Gentle Yoga selama 30 menit. Pelatihan menggunakan modul pelatihan Yoga populer yang dikreasikan oleh peneliti dan pelatih lalu yang dibagikan pada setiap ibu hamil yang hadir sehingga memudahkan ibu hamil memahami setiap isi pelatihan yang diberikan. Diakhir sesi dilakukan evaluasi dan adanya proses tanya jawab saat kegiatan pelatihan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga berlangsung. Setelah kegiatan pelatihan ibu hamil dilanjutkan dengan pengukuran pengetahuan dengan kuesioner dan melakukan observasi untuk keterampilan dan wawancara berkaitan usaha yang dikembangkan (posttest). Menilai kuesioner untuk melihat pengetahuan dan daftar tilik untuk menilai keterampilan. Metode yang digunakan untuk mendukung keberhasilan program antara lain sebagai berikut: Ceramah dan Tanya Jawab, Demonstrasi, Latihan/Praktik atau Tutorial, Wawancara, Evaluasi hasil akhir (dilakukan satu kali siklus kegiatan).

Kegiatan pengabdian masyarakat pelatihan Terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga di Kelurahan Kayumalue Ngapa Wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli Propinsi Sulawesi Tengah dilaksanakan pada tanggal 22-23 April 2021. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi demonstrasi prenatal gentle Yoga oleh pelatih.

Hasil kegiatan mengacu pada rencana kegiatan dan target luaran yang telah ditentukan sebelumnya. Kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi: 1) rekrutment ibu hamil, 2) pembuatan media promosi (penyusunan Modul), 3) Pemberdayaan Ibu Hamil dengan menerapkan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugar di Kelurahan Layumalue Ngapa Wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli Kota Palu, 4) evaluasi. Lembaga pelaksana Program Pengabdian Masyarakat ini adalah Poltekkes Kemenkes Palu Jurusan Kebidanan. Sedangkan yang menjadi khalayak sasaran adalah ibu hamil Trimester II dan III di kelurahan Kayumalue Ngapa wilayah kerja Puskesmas Tawaeli Kota Palu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui

Memberdayakan Ibu hamil dengan cara melatih ibu hamil untuk melakukan terapi komplementer prenatal gentle yoga selama kehamilannya sehingga kehamilan menjadi nyaman, sehat dan bugar.

Beberapa faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah besarnya minat dan antusiasme peserta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif. Sedangkan faktor penghambatnya adalah keterbatasan waktu pelatihan dan media yang digunakan serta tempat kegiatan yang kurang memadai.

Untuk menilai keberhasilan kegiatan terapi komplementer prenatal gentle yoga dengan pengisian kuesioner pengetahuan dan melakukan keterampilan yang telah diajarkan dengan diobservasi oleh pelaksana kegiatan ini adalah:

- 1) 100% ibu hamil mengisi kuesioner pengetahuan pre dan post kegiatan.
- 2) Terlaksananya seluruh kegiatan pelatihan mulai dari pengisian kuesioner pre test, pelatihan ibu hamil terapi komplementer prenatal gentle Yoga, pengisian kuesioner Posttest.
- 3) Menjawab dengan jujur hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan terapi komplementer prenatal Gentle Yoga untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.
- 4) 40% ibu hamil memahami dan mampu mengaplikasikan kegiatan.
- 5) Pernyataan kepuasan dari ibu hamil sebagai peserta, kader kesehatan yang mendampingi, pelatih yoga, Bidan desa.
- 6) 100% peserta mengikuti kegiatan evaluasi akhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil yang kami peroleh dari Pemberdayaan Ibu Hamil dengan menerapkan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugar yang dilakukan pada tanggal 22 April 2021 yaitu antusias para ibu hamil untuk melakukan terapi komplementer Prenatal Gentle Yoga yang sangat besar. Berikut ini kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan:

Tabel 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Kelurahan Kayumalue Ngapa wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli Kota Palu

No	Kegiatan	Hasil Kegiatan/ Capaian Program
1	Brainstorming tim pengusul gagasan kegiatan dan Forum Group Discusion penentuan materi pemberdayaan	Melakukan rapat diskusi dalam menentukan judul Pemberdayaan Ibu Hamil dengan menerapkan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga menuju kelahiran nyaman, sehat dan bugar
2	Observasi dan pengambilan data kelompok sasaran	1. Observasi awal telah dilakukan 2. Kegiatan dihadiri oleh perwakilan kader, tim puskesmas, Pelatih Yoga
3	Kordinasi Pelaksanaan Kegiatan terapi komplementer Prenatal Gentle Yoga	1. Telah dilakukan kordinasi pelaksanaan kegiatan terapi komplementer prenatal Gentle Yoga serta persiapan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat 2. Kegiatan dihadiri oleh 30 ibu hamil, 1 Bidan Puskesmas/ bidan desa, pelatih yoga, Kader
4	Pre Test Kegiatan terapi komplementer prenatal Gentle yoga dari Pengetahuan dan Keterampilan ibu hamil	1. Kegiatan pre test dilaksanakan untuk melihat pengetahuan dan keterampilan ibu hamil sebelum di berikan Kegiatan terapi komplementer prenatal gentle yoga 2. Kegiatan dihadiri oleh 30 ibu hamil kelurahan Kayumalue Ngapa
5	Pelaksanaan Kegiatan terapi komplementer prenatal gentle Yoga	1. Kegiatan terapi komplementer prenatal gentle Yoga materi tentang terapi komplementer prenatal gentle Yoga 2. Kegiatan dihadiri oleh 30 ibu hamil, Bidan Puskesmas/desa Kayumalue Ngapa, pelatih yoga
6	Pendampingan kegiatan terapi komplementer prenatal gentle	Praktik tentang terapi komplementer prenatal gentle Yoga, Kegiatan dihadiri oleh 30 Ibu hamil, bidan puskesmas

	Yoga	/desa kelurahan Kayumalue Ngapa, pelatih Yoga
7	Post Test Kegiatan terapi komplementer prenatal gentle Yoga	1. Kegiatan pre test dilaksanakan untuk melihat pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan sebelum di berikan Kegiatan terapi komplementer prenatal gentle Yoga 2. Kegiatan dihadiri oleh 30 ibu hamil
8	Penulisan Laporan	Laporan dan lampiran kegiatan telah terselesaikan dan diserahkan ke LPM

.Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil di Kelurahan Kayumalue Ngapa yang mengikuti Kegiatan Terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga (Pre-Post)

Pengetahuan Ibu Hamil	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Baik	5	16,7	13	43,3
Kurang	25	83,3	17	56,7
Total	30	100	30	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 3 hasil distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil sebelum di lakukan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga, Ibu hamil yang berpengetahuan baik sebanyak 5 (16,7%) orang dan berpengetahuan kurang sebanyak 25 (83,3%) orang. Setelah diberikan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga terjadi peningkatan pada pengetahuan ibu hamil yaitu pengetahuan baik berjumlah 13 (43,3%) orang dan pengetahuan kurang menjadi 17 (56,7%) orang. Artinya pengetahuan baik ada peningkatan dari pretest ke Posttest sebanyak 8 (26,7%) orang dan pengetahuan Kurang ada penurunan yaitu sebanyak 8 (26,7%) orang.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Keterampilan Ibu Hamil di Kelurahan Kayumalue Ngapa yang mengikuti Kegiatan Terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga (Pre Post)

Pengetahuan Kader	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Terampil	0	0	2	6,7
Tidak terampil	30	100	28	93,3
Total	30	100	30	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 4 hasil distribusi frekuensi keterampilan ibu hamil sebelum di berikan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga, ibu hamil yang terampil sebanyak 0 orang (0%) dan tidak terampil sebanyak 30 orang (100%). Setelah diberikan terapi Komplementer Prenatal

Gentle Yoga terjadi peningkatan pada keterampilan ibu hamil yaitu kategori terampil berjumlah 2 orang (6,7%) dan tidak terampil menjadi 28 orang (93,3%). Artinya keterampilan ibu hamil ada peningkatan dari pretest ke Posttest sebanyak 2 orang. Saat Pretest semua ibu tidak terampil karena belum pernah melakukan senam Yoga. Saat kegiatan tidak dilakukan pengukuran ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil.

### **Pembahasan**

Kegiatan Terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga dimulai dengan mengukur pengetahuan dan keterampilan awal ibu hamil mengenai ketidaknyamanan pada ibu hamil yang sering terjadi dalam masa kehamilan dan kegiatan yang biasanya digunakan oleh ibu hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Selanjutnya dilaksanakan pemberian Terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga dan diskusi melalui pelatihan Prenatal Gentle Yoga. Selama pemberian materi berlangsung, peserta aktif berpartisipasi dan bertanya hal-hal yang tidak dipahami. Proses diskusi membahas masalah atau ketidaknyamanan yang sering terjadi selama kehamilan dan mempraktekkan gerakan yoga untuk mengatasi keluhan tersebut.

Hasil distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga, Ibu hamil yang berpengetahuan baik sebanyak 5 (16,7%) orang dan berpengetahuan kurang sebanyak 25 (83,3%) orang. Setelah diberikan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga terjadi peningkatan pada pengetahuan ibu hamil yaitu pengetahuan baik berjumlah 13 (43,3%) orang dan pengetahuan kurang menjadi 17 (56,7%) orang. Artinya pengetahuan baik ada peningkatan dari pretest ke Posttest sebanyak 8 (26,7%) orang dan pengetahuan Kurang ada penurunan yaitu sebanyak 8 (26,7%) orang.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 30 ibu hamil sebagai responden sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang tentang senam yoga yaitu nilai pretest 83,8% dan nilai Posttest 56,7%. Pengetahuan tentang

senam yoga tersebut meliputi enam parameter, yaitu pengertian, manfaat, prinsip, indikasi dan kontraindikasi, persiapan dan teknik yoga dalam kehamilan. Pengetahuan (knowledge) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan "what" misalnya apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya (Soekidjo, 2013). Menurut (Soekanto, 2007) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu tingkat pendidikan, informasi, budaya, pengetahuan, sosial, budaya, ekonomi. Menurut (Mubarak Iqbal Wahit, 2007), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan diantaranya pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Pekerjaan, orang yang memiliki pekerjaan mereka akan memiliki banyak pengalaman dan relasi sehingga pengetahuan yang didapat juga sangat luas. Usia mempengaruhi pengetahuan, seseorang yang usianya sudah sangat dewasa cenderung pemikirannya lebih luas dan pengalamannya lebih banyak. Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya, ada kecenderungan pengalaman kurang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap obyek tersebut menyenangkan maka secara psikologis yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya, dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

Berdasarkan hasil penyebaran Kuesioner oleh tim pengabdian Kepada Masyarakat, secara umum menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan kurang dari hasil pretest dan posttest. Ibu hamil sebagai peserta kegiatan terapi komplementer Prenatal Gentle Yoga memiliki pendidikan tingkat menengah sehingga memiliki pola pikir dan daya serap yang cukup terhadap informasi yang diterimanya tentang Prenatal Gentle Yoga.

Hasil pengamatan tim pengabdian kepada Masyarakat, Pengetahuan

merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu penginderaan menghasilkan pengetahuan tersebut dan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata). Apabila pengetahuan itu mempunyai sasaran tertentu, mempunyai metode atau pendekatan untuk mengkaji objek tersebut sehingga memperoleh hasil yang dapat disusun secara sistematis dan diakui secara universal, maka terbentuklah disiplin ilmu. Dengan perkataan lain, pengetahuan ini dapat berkembang menjadi ilmu apabila memenuhi kriteria mempunyai objek kajian, mempunyai metode pendekatan, bersifat universal (mendapat pengakuan secara umum).

Hasil distribusi frekuensi keterampilan ibu hamil sebelum di berikan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga, ibu hamil yang terampil sebanyak 0 orang (0%) dan tidak terampil sebanyak 40 orang (100%). Setelah diberikan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga terjadi peningkatan pada keterampilan ibu hamil yaitu kategori terampil berjumlah 2 orang (6,7%) dan tidak terampil menjadi 28 orang (93,3%). Artinya keterampilan ibu hamil ada peningkatan dari pretest ke Posttest sebanyak 2 orang.

Sikap (attitude) merupakan konsep paling penting dalam psikologi sosial yang membahas unsur sikap baik sebagai individu maupun kelompok. Banyak kajian yang dilakukan untuk merumuskan pengertian sikap, proses terbentuknya sikap maupun perubahan. Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi bersangkutan.

Penelitian yang Berjudul *Effects of A Prenatal Yoga Programme on the Discomforts of Pregnancy and Maternal Childbirth Self-Efficacy in Taiwan* diungkapkan bahwa kelompok ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dilaporkan mengalami peningkatan yang signifikan

terhadap penurunan tingkat ketidaknyamanan ibu selama masa kehamilannya ( $p=0,01$ ) dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu ibu hamil yang tidak melakukan latihan prenatal yoga (Yang et al., 2020).

Berdasarkan penelitian Pujianti et al. (2018), didapatkan hasil bahwa dari 15 responden yang mengikuti yoga secara rutin, terdapat 14 responden yang proses persalinannya cepat dan 1 responden dengan proses persalinan yang lama. Selain itu, juga dapat melakukan senam hamil yang dapat menguatkan sistem perototan tubuh dan sendi-sendi di waktu masa 12 kelahiran janin. Seiring dengan kemampuan ibu yang semakin baik dalam menjalani latihan senam hamil maka kepercayaan diri ibu pun tubuh maka ibu akan siap untuk bersalin. Selain itu, elastisitas otot-otot panggul, ligament, mencegah varises, dan peningkatan sistem pernafasan dapat diperoleh dari latihan senam hamil sehingga faktor-faktor yang mempersulit jalannya persalinan dapat teratasi karena kesiapan ibu yang di dapatkan dari latihan-latihan senam hamil (Manuaba, 2010).

Pujianti et al. (2018) yang mengambil teori Land (2006) yang menyatakan yoga merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Senam yoga untuk masa kehamilan dapat membantu menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa. psikologi ibu selama persalinan berkaitan dengan perasaan cemas, stress, dan takut ini merupakan masalah yang sering dialami oleh ibu bersalin terutama kala I dan II persalinan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rusmita, 2015) yang berjudul pengaruh senam yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil Trimester III di Rumah Sakit Ibu dan Anak Limijati Bandung, dimana diperoleh hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan senam yoga ibu akan semakin siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan karena latihan yoga dapat meningkatkan ketenangan diri.

Yoga adalah segala mengenai peningkatan kesadaran diri. Karena itu, hal yang terpenting adalah mendengarkan



tubuh ketika sedang melatih tubuh, posisi-posisi tubuh dan teknik-teknik pernafasan. Penting sekali untuk berlatih dengan aman dan tidak terlalu agresif. Ibu bisa merasa tidak nyaman ketika membuka bagian-bagian tubuh yang kaku dan tidak bisa melakukan peregangan, ketidaknyamanan ini dapat disebabkan oleh persendian dan otot-otot yang kaku, ketegangan pada fascia (kumpulan serat-serat sel yang saling berhubungan seperti jaringan antara kulit dan otot yang membungkus sebagai organ) (Aprilia Yessie, 2011). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ashari, Pongsibidang, & Mikharunnisai, 2019), senam yoga pada fase prenatal berpengaruh terhadap turunnya rasa cemas ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Pattingalloang dan Puskesmas Tamalate. Sumiatik (2016) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara wanita hamil yang melakukan senam yoga dengan menurunnya kecemasan pada kehamilan.

Tubuh dan pikiran ibu hamil mengalami beberapa perubahan besar. Banyak yang sering merasakan lelah dan tidak enak badan pada trimester pertama sehingga latihan yoga dan rileksasi dilakukan dengan sangat lembut dan berfokus pada kelarasan panggul untuk implementasi plasenta yang optimal. Trimester kedua adalah waktu yang ideal untuk berfokus pada kekuatan kaki dan keseimbangan tulang belakang. Jadi, ini adalah waktu untuk berlatih lebih kuat. Selama trimester tiga (antara 34-40 minggu). Ibu akan mengalami perubahan lebih berat karena ibu tumbuh dengan pesat dan tubuh ibu bergerak menuju persiapan untuk kelahiran sehingga fokusnya adalah tulang belakang dan kekuatan serta keseimbangan panggul (Aprilia Yessie, 2011).

Menurut Suriyany (2009, dalam Aswitami, 2017), persalinan menjadi mudah merupakan manfaat melakukan prenatal yoga. Yoga melatih otot-otot tubuh yang disertai cara olah nafas. Melalui gerakan tubuh yang disertai teknik pengaturan nafas dan pemusatan konsentrasi, fisik akan lebih sehat, bugar, kuat dan emosi akan lebih seimbang. Yoga juga bermanfaat untuk mencegah

dan pengelolaan penyakit kronis yang beraitan dengan gaya hidup. Yoga kehamilan dapat mengurangi terjadinya komplikasi.

Hasil penelitian dari (Apriani, 2015) mengemukakan bahwa manfaat senam yoga pada tahap relaksasi yang dalam adalah cara berpikir positif yang dibangun oleh ibu hamil terkait persalinan. Harapan dari tindakan relaksasi adalah menghindarkan ibu hamil dari tegang maupun rasa cemas dan rasa takut terkait persalinan dapat dihilangkan dan memunculkan perasaan optimis serta berani untuk melalui proses alamiah yang akan dilewati oleh perempuan. Penelitian sebelumnya yaitu Battledi Amerika Serikat, Bershinsky di California Selatan, dan Kinser di Virginia menemukan bahwa intervensi senam prenatal yoga pada wanita hamil efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil (Battle, Uebelacker, Magee, Sutton, & Miller, 2015).

## **SIMPULAN**

Kesimpulan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah Terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III, Terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga Ibu Hamil trimester II dan III dapat mempersiapkan keadaan fisik dan psikologisnya, dan Ibu-ibu hamil trimester II dan III dapat melakukan terapi komplementer prenatal gentle yoga secara mandiri dirumah.

## **SARAN**

Saran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah Senam yoga direkomendasikan sebagai salah satu asuhan kebidanan pada ibu hamil untuk membantu mempercepat proses persalinan sehingga ibu menjadi nyaman, sehat dan bugar, Sebagai masukan bagi lahan praktik dalam meningkatkan pelayanan antenatal care tidak hanya dengan konseling, anamnesa dan pemeriksaan ANC, senam hamil tetapi dengan tindakan seperti prenatal gentle yoga, Sebagai masukan untuk bekerja sama dengan fasilitator prenatal gentle yoga dalam upaya pemberian asuhan

kebidanan pada ibu hamil dan dalam rangka upaya meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, Sebagai masukan pada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang penanganan ketidaknyamanan yang dirasakan selama hamil, Sebagai masukan pada ibu hamil untuk meningkatkan kedisiplinan terapi komplementer prenatal gentle yoga secara teratur, Sebagai masukan untuk meringankan keluhan pada ibu hamil, seperti nyeri punggung bagian bawah, sesak napas, sakit kepala, nyeri panggul, dan mual, Sebagai masukan salah satu cara pemberdayaan Ibu Hamil dengan menerapkan terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga sebagai alternatif dalam mencapai perasaan yang nyaman, rileks dan aman selama kehamilan dan dalam menghadapi persalinan

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, A. R. (2015). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III* (Universitas Islam Bandung). Retrieved from <http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/357?show=full>
- Aprilia Yessie, R. B. (2011). *Gentle Birth: melahirkan nyaman tanpa rasa sakit*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikharunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *JURNAL Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1, Maret), 55–62. Retrieved from <http://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/5554>
- Battle, C. L., Uebelacker, L. A., Magee, S. R., Sutton, K. A., & Miller, I. W. (2015). Potential for prenatal yoga to serve as an intervention to treat depression during pregnancy. *Women's Health Issues: Official Publication of the Jacobs Institute of Women's Health*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2014.12.003>
- Beddoe Amy E , Yang Chin -Po Paun, Kennedy Holly Powell, Weiss Sandra J, L. K. A. (2009). The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. *Journal of Obstetric Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 38(3), 310–319. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19538619/>
- Chuntharapat Songporn, P. W. (2008). Yoga during pregnancy: effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. *Journal of Complementary Therapies in Clinical Practice, Hatthakit Urai*, 14(2), 105–115. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18396254/>
- Jiang Qinxian, Wu Zhengguo, Zhou Li, Dunlop Jenae, C. P. (2015). Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status. *American Journal of Perinatology*, 32(6), 503–514. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25535930/>
- Mubarak Iqbal Wahit. (2007). *Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Narendran Shamanthakamani, Nagaratha Raghuram, Narendran Vivek, Gunasheela Sulochana, N. H. R. R. (2005). Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(2), 237–244.
- Perry Shannon, Hockenberry Marilyn, Lowdermilk Deitra, W. D. (2013). *Maternal Child Nursing Care. Elsevier Health Sciences*. Mosby.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan, III(2)*, 80–86.
- Shindu, P. (2014). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Bandung: Qanita.
- Soekanto, S. (2007). *Sosiologi Suatu*

*Pengantar*. Jakarta: Rajawali Press.

Soekidjo, N. (2013). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.