

Pelaksanaan *Prenatal Yoga* pada Ibu Hamil

Nurlathifah N. Yusuf^{1,*} , Supiani¹, Baiq Disnalia Siswari¹

¹Profesi Bidan, STIKes Hamzar Memben Lombok Timur, Lombok Timur, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
<i>Riwayat Artikel:</i> Diterima: 3 Januari 2025 Disetujui: 29 Januari 2025  	<i>Pendahuluan:</i> Prenatal yoga adalah program yoga yang di khususkan untuk kehamilanden teknik dan intensitas yang di sesuaikan dengan kebutuhan psikis dan fisik ibu hamil juga janinnya, prenatal yoga sendiri menekankan pada teknik-teknik postur yoga, olah napas, rileksasi, teknik - teknik visualisasi dan meditasi. Prenatal yoga akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi ibu hamil menuju masa persalinan. <i>Metode:</i> Metode yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat ini, yaitu Strategi dalam pelaksanaan kegiatan “Kelas Ibu hamil dengan Prenatal Yoga” para peserta diberikan uraian tentang manfaat prenatal yoga. Di akhir acara para peserta akan diajarkan Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibuhamil. <i>Hasil:</i> Kelas Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga ini adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 4 minggu s/d 36 minggu dengan jumlah peserta 10 orang. Kelas ibu hamil prenatalyoga ini difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket Kelas Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga yaitu Matras, Pedoman Pelaksanaan Kelas Prenatal Yoga, Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga dan Buku Prenatal Yoga. <i>Kesimpulan:</i> Kegiatan Prenatal yoga ini sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang pentingnya peregangan fisik pada saat kehamilan khususnya dengan melakukan tehnik prenatal yoga.

*Penulis Korespondensi:

Nurlathifah N. Yusuf, Profesi Bidan, STIKes Hamzar Memben Lombok Timur, Indonesia
e-mail: mnurlathifahyusuf@gmail.com

Pendahuluan

Menurut WHO, pregnancy atau kehamilan adalah proses Sembilan bulan atau lebih dimana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang didalam rahimnya (WHO, 2017). Pada saat hamil, ibu hamil rentan mengalami beberapa ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, mudah lelah, susah tidur dan bahkan mengalami sesak napas. Sehingga untuk mencegah atau menangani ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil salah satunya adalah melakukan senam prenatal yoga.

Prenatal yoga adalah program yoga yang dirancang khusus untuk kehamilan, dengan teknik dan intensitas yang disesuaikan dengan kebutuhan psikologis dan fisik ibu hamil dan janin. Prenatal yoga sendiri menekankan pada teknik postur yoga, teknik pernapasan, relaksasi, teknik visualisasi, dan meditasi. Prenatal yoga juga dapat membantu wanita hamil mempersiapkan diri secara fisik, mental, dan emosional untuk kehamilan dan persalinan. Selain itu, yoga dapat meningkatkan ikatan orang tua dengan anak, serta meningkatkan kepercayaan diri dan hubungan sosial ibu hamil saat berlatih dengan ibu hamil lain dalam situasi yang sama (Styles et al., 2019).

Wanita hamil memiliki kesehatan yang lebih rentan dibandingkan saat ibu sebelum hamil. Istirahat dan makanan bergizi saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan seorang ibu hamil. Kondisi emosional ibu hamil juga sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin. Senam prenatal yoga berpengaruh terhadap kecemasan dan kesiapan ibu hamil terutama ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan (Yuniarty & Eliana, 2020).

Di antara berbagai permasalahan yang muncul, yoga prenatal dapat membantu ibu hamil untuk menjaga postur tubuh yang baik selama kehamilan, mengurangi atau mengatasi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, serta menenangkan ibu hamil yang dilanda kecemasan terutama pada ibu hamil trimester ketiga (Ashari et al., 2019). Dengan permasalahan yang terjadi, yoga prenatal menjadi salah satu upaya untuk menjadikan ibu hamil memiliki postur tubuh yang baik dan tegap pada masa kehamilan, membantu mengurangi atau mengatasi ketidaknyamanan fisik pada masa kehamilan, membantu ibu hamil untuk menenangkan diri saat dilanda kecemasan atau ketakutan akan proses persalinan, dan dapat menginduksi rasa nyaman dan rileks pada sepanjang masa kehamilan sampai persalinan. Dalam kondisi fisik ibu hamil yang gampang merasa lelah dan lebih sensitif, dibutuhkan juga fasilitas khusus yang dapat menunjang kebutuhan ibu hamil. Dan juga

wadah untuk edukasi bagi kesehatan ibu hamil dan kebutuhan tumbuh kembang janin.

Metode

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan dengan dalam pelaksanaan kegiatan “Kelas Ibu hamil dengan Prenatal Yoga” para peserta diberikan uraian tentang manfaat prenatal yoga. Di akhir acara para peserta akan diajarkan gerakan Prenatal Yoga untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil serta diberikan Makanan Tambahan untuk ibu hamil. Adapun alat yang digunakan adalah matras yoga dan sound system. Sebelum melaksanakan kegiatan, kami terlebih dahulu memberitahukandan meminta izin kepada bapak Kepala Wilayah Gubuk Lauk bahwa kami akan melaksanakan kegiatan yang bertempat di Posyandu gubuk lauk. Setelah bapak kawil mengizinkan, dilanjutkan dengan menemui kader Posyandu gubuk lauk untuk menjalin kerja sama menjadi mitra selama pelaksanaan kegiatan. Dengan bekerja sama dengan kader maka akan memudahkan untuk menyapaikan informasi kepada ibu-ibu hamil bahwa akan dilaksanakan kegiatan Kelas Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga. Kegiatan dilakukan di Posyandu Gubuk Lauk 1.

Hasil

Kelas Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga ini adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 4 minggu s/d 36 minggu dengan jumlah peserta 10 orang. Di kelas ini ibu-ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang prenatal yoga dan sistimatis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil prenatal yoga ini difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket Kelas Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga yaitu Matras, Pedoman Pelaksanaan Kelas Prenatal Yoga, Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga dan Buku Prenatal Yoga.

Kegiatan dilakukan pada tanggal 16 Januari 2024 dengan durasi 2 jam dengan cara kerjasama dengan kader dan masyarakat dalam melakukan terapi prenatal yoga dengan mendata berapa banyak ibu hamil yang bersedia mengikuti pelatihan Yoga di dusun gubuk lauk desa Pringgasela Selatan, kemudian mengumpulkan para ibu di tempat yang sudah kami sediakan. Ibu hamil berikan penyuluhan terkait prenatal yoga dan dilakukan sesi tanya jawab mengenai materi yang diberikan yang diakhiri dengan memperagakan prenatal yoga yang diikuti oleh ibu hamil.



Gambar 1. Kegiatan prenatal yoga



Gambar 2. Kegiatan Prenatal Yoga

Pembahasan

Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dapat membantu ibu hamil untuk dapat memanajemen pikiran baik secara fisik maupun psikologis dan spiritual, meliputi relaksasi, pengaturan posisi pernapasan dan meditasi agar ibu merasa nyaman selama masa kehamilan (Amalia, 2014).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan penuh antusias dari peserta. Kelas Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga ini adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 4 minggu s/d 36 minggu dengan jumlah peserta 10 orang. Di kelas ini ibu-ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang prenatal yoga dan sistimatis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil prenatal yoga ini difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket Kelas Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga yaitu Matras, Pedoman Pelaksanaan Kelas Prenatal Yoga, Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga dan Buku Prenatal Yoga. Kegiatan ini telah kami rencanakan dengan matang dengan melakukan pendekatan kepada masyarakat secara langsung pada saat pengkajian keluarga, pendekatan kepada kader dan kepala dusun untuk pengerahan sasaran.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi sarana dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu hamil dalam menghadapi kehamilannya, kesiapan menghadapi persalinannya dan masa nifasnya. Dalam pencapaian kegiatan ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi setiap pihak yang terlibat. Untuk pelayanan terhadap masyarakat lebih dioptimalkan, dengan mendekatkan pelayanan berbasis masyarakat dengan melibatkan lintas sektor terkait.

Keterbatasan

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini sangat banyak dampak positif namun, ada beberapa keterbatasan yang didapatkan pada saat proses kegiatan. Keterbatasan waktu pelaksanaan juga menjadi sebuah keterbatasan dalam kegiatan ini, sehingga juga berdampak pada frekuensi kegiatan. Selain itu kesibukan Masyarakat yang rata-rata memiliki waktu pekerjaan yang sama dengan waktu pelaksanaan program. Misalnya, kegiatan Prenatal yoga dilakukan pada pagi hari sehingga peserta perlu menyamakan waktu antara pekerjaan dan kegiatan tersebut.

Hal ini bisa ditekan dengan membuat grup whatsapp yang biasanya jadwal kegiatan rutin prenatal yoga diumumkan oleh kader melalui grup whatsapp untuk meminimalkan ketidakhadiran.

Kesimpulan

Kegiatan ini memiliki tujuan dalam meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu hamil agar memahami tentang pentingnya peregangan fisik pada saat kehamilan khususnya dengan melakukan tehknik prenatal yoga. prenatal yoga menjadi salah satu upaya untuk menjadikan ibu hamil memiliki postur tubuh yang baik dan tegap pada masa kehamilan, membantu mengurangi atau mengatasi ketidaknyamanan fisik pada masa kehamilan, membantu ibu hamil untuk menenangkan diri saat dilanda kecemasan atau ketakutan akan proses persalinan, dan dapat menginduksi rasa nyaman dan rileks pada sepanjang masa kehamilan sampai persalinan.

Pendanaan

Pendanaan untuk kegiatan pengabdian Masyarakat dengan tema Prenatal yoga ini berasal dari sumber internal kampus STIKes Hamzar Memben Lombok Timur.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Kepala Desa Pringgasele

Selatan, Kepala Dusun Gubuk Lauk Kabupaten Lombok Timur dan kader yang telah memberikan izin dan dukungan secara penuh dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini sehingga kegiatan ini berjalan lancar. Kami juga ingin menyampaikan terima kasih kepada seluruh Masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Partisipasi, kerjasama, dan dukungan semua pihak terkait yang sangat berperan dalam keberhasilan pada program kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan terkait dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Kontribusi Penulis

Semua penulis membaca dan menyetujui naskah akhir. Semua penulis bertanggung jawab atas integritas data dan akurasi analisis data.

Daftar Pustaka

- Amalia. (2014). *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Jakarta: Gagas Media.
- Ashari, et al. (2018). Pengaruh Senam Prenatal Yogaterhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MKMI*, Vol. 15 No 1, Maret 2019
- Styles, A., Loftus, V., Nicolson, S. *et al.* (2019). Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits. *BMC Pregnancy Childbirth* 19, 449 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2564-4>
- WHO. (2017). Kehamilan. World Health Organization, (2017).
- Yuniarti & Eliana. (2020). Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan di BPM Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, Volume 13 Nomor 1, Juni 2020, hlm 09-17