

# PELAKSANAAN YOGA IBU HAMIL PADA KELAS IBU HAMIL DI KELURAHAN BANJAR BARU KOTA MATARAM

Indriyani Makmun<sup>1</sup>, Ana Pujianti Harahap<sup>2</sup>, Rizkia Amilia<sup>3</sup>, Ni Wayan Ari Adiputri<sup>4</sup>, Aulia Amini<sup>5</sup>, Siti Mardiyah WD<sup>6</sup>, Catur Esty Pamungkas<sup>7\*</sup>  
1,2,3,4,5,6,7 Jurusan Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Mataram

---

**\*Indriyani Makmun**

Email: [ndry.ani88@gmail.com](mailto:ndry.ani88@gmail.com)

Alamat: Jln. KH Ahmad Dahlan No 1  
Pagesangan, Gedung Fakultas Ilmu  
Kesehatan, Universitas  
Muhammadiyah Mataram

**History Artikel**

**Received** : 08-07-2022

**Accepted**: 29-08-2022

**Published**: 29-08-2022

**Abstrak.**

Kehamilan adalah masa dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran pada jantung, pernafasan, mengurangi resiko obesitas dan memperpanjang harapan hidup. Aktivitas fisik pada masa kehamilan memiliki resiko yang minimal dan memiliki manfaat bagi ibu. Adapun aktivitas fisik yang dianjurkan pada masa kehamilan yaitu aerobik, jalan-jalan, berenang, menari, bersepeda statis dan yoga. Tujuan dari pengabdian ini dilakukan untuk memberdayakan postur tubuh ibu hamil untuk siap dalam menghadapi persalinan. Kegiatan pemberian yoga kehamiulan dilakukan oleh dosen dan mahasiswa kebidanan universitas muhammadiyah mataram bekerjasama dengan desa Banjar Baru yang melibatkan bidan desa dan kader. Kegiatan ini dilaksanakan 9-10 Juni 2022 di keluarahan Banjar baru Kota Mataram dan diikuti oleh 20 peserta ibu hamil. Simpulan: kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan persiapan ibu hamil dalam mengahdapai persalainan dan dapat memebedayakan diri dengan keluhan yang sering dialami ibu hamil.

Kata Kunci: Yoga Kehamilan, Ibu Hamil

**Abstract**

*Pregnancy is the period from conception to the birth of the fetus. Normal length of pregnancy is 280 days (40 weeks or 9 months) calculated from the first day of the last menstrual period. Physical activity can improve cardiovascular fitness, respiration, reduce the risk of obesity and prolong life expectancy. Physical activity during pregnancy has minimal risks and has benefits for the mother. The recommended physical activities during pregnancy are aerobics, walking, swimming, dancing, static cycling and yoga. The purpose of this service is to empower the posture of pregnant women to be ready to face childbirth. The activity of giving pregnancy yoga was carried out by lecturers and students of midwifery at the University of Muhammadiyah Mataram in collaboration with the village of Banjar Baru involving village midwives and cadres. This activity will be held from 9-10 June 2022 in the new Banjar village of Mataram City and was attended by 20 pregnant women participants. Conclusion: this service activity is expected to improve the preparation of pregnant women in facing childbirth and can differentiate themselves from the complaints that are often experienced by pregnant women.*

*Keywords: Pregnancy Yoga, Pregnant Women.*

## Pendahuluan

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) Indonesia berada diperingkat ketiga tertinggi untuk angka kematian ibu dibandingkan dengan negara-negara ASEAN Angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2012 mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup dan kematian perinatal mencapai 26 per 1.000 kehamilan. Kematian maternal ialah kematian seorang wanita selama kehamilan atau dalam empat puluh dua hari sesudah berakhirnya kehamilan oleh sebab apapun, terlepas dari tuanya kehamilan dan tindakan yang dilakukan untuk mengakhiri kehamilan (WHO, 2019).

Kehamilan adalah masa dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yaitu trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan, trimester kedua dimulai dari bulan keempat sampai bulan keenam dan trimester ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Rukiyah, 2018).

Selama kehamilan hormon kortisol pada ibu meningkat dua sampai empat kali lipat pada kehamilan normal, hormon adrenalin ini dapat menyebabkan disregulasi biokimia tubuh yang dapat memunculkan ketegangan psikis pada ibu hamil seperti gelisah, mudah marah, ragu-ragu dan tidak mampu memusatkan pikiran (Bharati, 2016). Aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran pada jantung, pernafasan, mengurangi resiko obesitas dan memperpanjang harapan hidup. Aktivitas fisik pada masa kehamilan memiliki resiko yang minimal dan memiliki manfaat bagi ibu. Adapun aktivitas fisik yang dianjurkan pada masa kehamilan yaitu aerobik, jalan-jalan, berenang, menari, bersepeda statis dan yoga (R L Putri, 2017).

Yoga adalah sistem gerakan dan latihan pernapasan yang mendorong hubungan fisik dengan mental, emosional dan spiritual yang berasal dari India kuno. Yoga dapat bermanfaat untuk

menghilangkan nyeri punggung belakang, Adapun penelitian di United Kingdom tahun 2014 pada 59 ibu hamil didapatkan hasil bahwa prenatal yoga berguna untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dalam proses persalinan, selain itu prenatal yoga pada penelitian tersebut dapat mencegah meningkatnya simtomatologi depresi. Sedangkan penelitian tahun 2015 di Bandung pada primigravida trimester III didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan prenatal yoga. Hasil penelitian Rusmita Elis di RSIA Limijati Bandung. Tahun 2019 pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan didapatkan hasil bahwa yoga dapat membantu ibu dalam persiapan persalinan (Rusmita, 2020).

## Metode

Kegiatan ini dilaksanakan 9-10 Juni 2022 di keluarahan Banjar baru Kota Mataram dan diikuti oleh 20 peserta ibu hamil. Metode yang digunakan dalam memberikan kelas ibu hamil tersebut dilakukan langkah-langkah dari mulai persiapan sampai pelaksanaan. Pembelajaran kelas ibu hamil antara lain sebagai berikut: (1) Melakukan identifikasi terhadap ibu hamil yang ada di wilayah keluarahan banjar Baru Ini dimaksudkan untuk mengetahui berapa jumlah ibu hamil dan umur kehamilannya sehingga dapat menentukan jumlah peserta kelas senam yoga ibu hamil, (2) Menyampaikan materi kelas senam yoga ibu hamil yakni Tanda bahaya kehamilan TM 3, Tanda-tanda persalinan, Manfaat Senam Yoga ibu hamil Persiapan atau pengadaan peralatan pendukung yang dibutuhkan dalam penyuluhan.

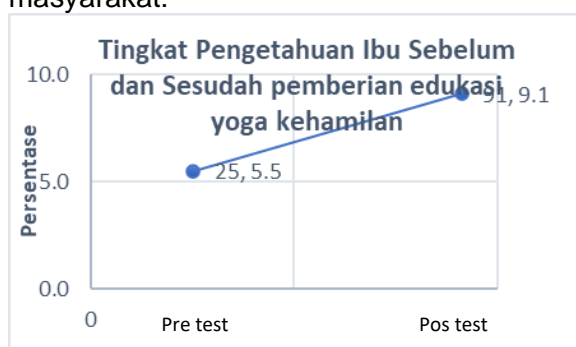
Mitra dalam kegiatan ini sangat kooperatif dan membantu pelaksanaan penyuluhan dan pelaksanaan yoga kehamilan pada ibu hamil. Mitra memberikan kemudahan dalam mengumpulkan informasi terkait jumlah ibu hamil yang ada di keluarahan Banjar Baru Kota Mataram, menunjuk satu kader sebagai pendamping selama proses pelaksanaan pengabdian masyarakat di wilayah kelurahan Banjar

Baru Kota Mataram.

**Hasil dan Pembahasan**

Adapun hasil yang diperoleh dari pengabdian masyarakat ini antara lain:

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan bulan dengan melihat indikator keberhasilan jangka pendek dapat dilihat pada Gambar diagram tersebut. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memahami dari materi yang disampaikan oleh tim mengenai yoga kehamilan. Berikut ini merupakan grafik hasil pelaksanaan sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 1. Diagram sebelum dan sesudah pemberian materi.

Gambar 1 di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan, dari 25,5 meningkat menjadi 91,9.



Gambar 2. Tahap Pelaksanaan Yoga oleh Ibu hamil.

Karakter tersebut antara lain: mau

mendengarkan, empati, suka menolong (tidak egois), proaktif, kreatif dalam menyelesaikan masalah dan kesediaan untuk memikirkan masa depan dengan lebih jelas (Prakoso & Wahyuni, 2015). Selain itu timbul kemampuan baru dalam aspek psikososial yang selama ini kurang berkembang yaitu memahami diri dan orang lain serta mau terlibat dalam masalah yang dihadapi orang lain.

**Tabel 1.** Tingkat Ketrampilan kader dalam memberikan penyuluhan dan gerakan yoga kehamilan.

Kategori Nilai	Jumlah peserta	Persentase
Mampu	18	90%
Tidak mampu	2	10%
Jumlah	20	100%

Sumber (Data Primer, 2022).

Hasil evaluasi keterampilan kader posyandu dalam praktik penyuluhan tentang yoga kehamilan menunjukkan peserta pelatihan (90%) mampu melakukannya.

Hasil tersebut diatas menunjukkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang yoga kehamilan. Nilai pretest dan post-test menunjukkan perubahan berupa peningkatan 25,2 menjadi 91,9. Hasil evaluasi keterampilan ibu hamil dalam praktik yoga kehamilan pada ibu hamil menunjukkan peserta pelatihan (90%) mampu melakukannya.



Gambar 3. Tahap pemberian materi yoga pada ibu hamil.

Yoga dapat bermanfaat untuk menghilangkan nyeri punggung belakang, depresi, kecemasan, hipertensi symptom pada menopause, asma, keseimbangan dan stabilitas pada orang tua. Prenatal yoga adalah yoga yang diberikan pada masa kehamilan dengan gerakan yang

disesuaikan pada kebutuhan ibu hamil (Amalia, 2014).

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran pada jantung, pernafasan, mengurangi resiko obesitas dan memperpanjang harapan hidup. Aktivitas fisik pada masa kehamilan memiliki resiko yang minimal dan memiliki manfaat bagi ibu. Adapun aktivitas fisik yang dianjurkan pada masa kehamilan yaitu aerobik, jalan-jalan, berenang, menari, bersepeda statis dan yoga (R L Putri 2017).

Prenatal yoga secara efektif memberikan manfaat bagi perempuan hamil (Bonura & Tenenbaum, 2014). Banyak penelitian yang telah membuktikan bahwa melakukan prenatal yoga memiliki keuntungan bagi perempuan hamil, termasuk penelitian (Iyengar & Khatab, 2015) yang memberikan hasil terjadinya penurunan kecemasan secara signifikan setelah melakukan prenatal yoga pada kelompok intervensi.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Field et al., 2013) yang mengukur depresi, kecemasan, kemarahan, nyeri punggung dan kaki setelah sesi pertama prenatal yoga dilakukan. Penelitian ini membandingkan dua kelompok, yakni perempuan hamil yang melakukan prenatal yoga dan perempuan hamil yang hanya mendapatkan dukungan sosial. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa kelompok yang diberikan prenatal yoga mengalami penurunan tingkat depresi, kecemasan, kemarahan, nyeri punggung, dan kaki jika dibandingkan dengan kelompok yang hanya mendapatkan dukungan sosial.

Hasil penelitian (Mediarti & sulaiman, 2014) menyebutkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh perempuan hamil. Anak perempuan yang telah menikah cenderung memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah. Hal ini disebabkan perkawinan dan pendidikan dianggap bertentangan ketika anak perempuan yang menikah menghadapi keterbatasan mobilitas, kehamilan dan tanggung jawab terhadap perawatan anak. Menurut salah satu laporan, 85 persen anak perempuan di Indonesia mengakhiri pendidikan mereka

setelah mereka menikah, namun keputusan untuk menikah dan mengakhiri pendidikan juga dapat diakibatkan kurangnya kesempatan kerja. Terdapat sekolah di Indonesia yang menolak anak perempuan yang telah menikah untuk bersekolah. (Mediarti & sulaiman, 2014).

## Kesimpulan

Upaya untuk meningkatkan Kesehatan reproduksi perempuan salah satunya dapat dicegah dengan melakukan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan dan persiapan menjelang persalinan dilakukan yoga kehamilan agar ibu hamil dapat mengelola pernafasan mengontrol rasa nyeri yang dirasakan selama persalinan.

Program pemberian yoga kehamilan pada kelas ibu hamil, dilaksanakan oleh Dosen dan mahasiswa kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram diharapkan kedepannya dapat dilaksanakan berkelanjutan di Kelurahan Lainnya di Kota Mataram sehingga dapat dijadikan pengalaman oleh mahasiswa dan meningkatkan keterampilan dosen dalam memberikan asuhan secara cepat dan tepat khususnya masalah dalam kehamilan.

## Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Mataram, Ketua LPPM, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram yang memberikan support baik moril dan materil sehingga program pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Kami juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan dan Kaprodi yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik.

## Daftar Pustaka

- Amalia (2014). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Gagas Media.
- Bharati, M (2016). Comparing the Effects of Yoga & Oral Calcium Administration in Alleviating Symptoms of Premenstrual Syndrome in Medical Undergraduates. *Journal of Caring Sciences*, 5(3), 179–185.

- <https://doi.org/10.15171/jcs.2016.019>  
Field, T., Diego, M., Deago, J., & L Medina. (2013). Yoga and social support reduce prenatal depression, anxiety and cortisol. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 17.
- Iyengar, G. S., & Khatab, K (2015). *Iyengar yoga for motherhood; Safe practice for expectant and new mothers*.
- Mediarti, & sulaiman. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan. Universitas Sriwijaya*.
- R.L Putri (2017). Pengaruh Yoga Terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan di klaten. *Journal Kebidanan*.
- rukayah (2018). *Asuhan kebidanan Kehamilan*. CV Trans Info Media.
- Rusmita (2020). Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Kesehatan Indonesia*.
- WHO (2019). *Monitoring Helath for The SDGs. Sustainable Development Goals*.