

## Edukasi Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Life At Kehamilan Sehat

Rahmatun Fauziah<sup>1</sup>, Rosmainun<sup>2</sup>, Reni Afriyani<sup>3</sup>  
<sup>1,2</sup> STIKes Sentral, <sup>3</sup> Universitas Bhakti Asih Tangerang

e-mail [Rahmatunf@gmail.com](mailto:Rahmatunf@gmail.com) [rosmainun88@gmail.com](mailto:rosmainun88@gmail.com) [reniafriyani0123@gmail.com](mailto:reniafriyani0123@gmail.com)

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 0812-9150-3826

### Abstrak

Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga berupa prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Prenatal Yoga merupakan kombinasi olah badan, pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya melakukan prenatal yoga guna mengurangi ketidaknyamanan pada trimester III. Metode kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September 2025 dengan lokasi di Klinik Life At Kehamilan Sehat dengan target sasaran 10 ibu hamil trimester III. Tahapan pelaksanaan dipandu oleh instruktur yoga professional dibantu dengan tenaga medis lainnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk kelas yoga yang melibatkan 10 orang ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua minggu berturut-turut. Masing-masing sesi berdurasi 45 menit dan diisi dengan pemanasan, gerakan yoga ringan yang sesuai dengan trimester kehamilan, latihan pernapasan (pranayama), serta teknik relaksasi untuk mengurangi stres, sehingga memberikan dampak positif terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik dan kecemasan psikologis pada ibu hamil. Kesimpulan: Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema prenatal yoga mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di klinik life at kehamilan sehat, memberikan dampak positif terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik dan kecemasan psikologis pada ibu hamil. Dengan hasil yang menjanjikan, kegiatan ini dapat diintegrasikan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk mendukung kesehatan ibu hamil.

**Keywords:** Prenatal Yoga, Ketidaknyamanan, Ibu Hamil Trimester Ketiga

### Abstrak

One of the midwifery care provided to reduce discomfort in pregnant women is prenatal yoga. Prenatal yoga is a mind-boggling skill, a technique for developing a holistic personality, both physically, psychologically, and spiritually. Prenatal yoga can help pregnant women control their thoughts, desires, and reactions to stress. Prenatal yoga is a combination of physical, mental, and psychological exercises that help mothers flex their joints and relieve discomfort, especially in the third trimester. The purpose of this community service is to educate pregnant women about the importance of prenatal yoga to reduce discomfort in the third trimester. The method of implementation of this community service activity was carried out in September 2025 at the Life At Healthy Pregnancy Clinic with a target of 10 pregnant women in their third trimester. The implementation stages were guided by professional yoga instructors assisted by other medical personnel. This community service activity was carried out in the form of a yoga class involving 10 pregnant women experiencing discomfort. The activities were carried out for two consecutive weeks. Each 45-minute session included a warm-up, light yoga movements appropriate for each trimester, breathing exercises (pranayama), and relaxation techniques to reduce stress, thus positively impacting physical discomfort and psychological anxiety in

pregnant women. Conclusion: Community service activities with the theme of prenatal yoga reduced discomfort in third-trimester pregnant women at the Life at Healthy Pregnancy Clinic, positively impacting physical discomfort and psychological anxiety in pregnant women. With these promising results, this activity can be integrated as an alternative intervention to support maternal health.

*Keywords: Prenatal Yoga, Discomfort, Third Trimester Pregnant Women*

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu peristiwa yang fisiologis serta membahagiakan bagi calon ibu beserta pasangannya. Selama hamil seorang perempuan akan mengalami banyak perubahan dalam dirinya, baik perubahan (Apripan 2022; Sari 2021; Zuhra 2023).

fisik maupun psikologi (Zulaekah, 2021). Perubahan fisik dan psikologi tersebut seperti peningkatan berat badan, hormone dan kecemasan terhadap persalinan bahkan terjadi stress yang berdampak negatif bagi ibu (Agha, 2023). Perubahan fisik dan Psikolog seringkali dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Data menunjukkan bahwa sekitar 50-70% ibu hamil mengalami keluhan fisik seperti nyeri punggung, kelelahan, mual, dan pergelangan kaki bengkak, yang dapat mengganggu kualitas hidup mereka (Gonzalez, M. E., et al. 2023).

Ketidaknyamanan ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan ibu, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan janin dan proses persalinan. Salah satu latihan fisik yang dilakukan oleh ibu hamil untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya adalah dengan mengikuti prenatal yoga, hal ini agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya dapat menjalani proses persalinan normal. Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga (Rosmainun n.d.). Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan

spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Prenatal yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. (Ima,dkk.2020).

Yoga merupakan kombinasi olah badan, pikiran serta psikologis yang membantu ibu melenturkan persendian serta meredakan ketidaknyamanan terutama pada trimester III. Senam yoga ibu hamil mempunyai 5 pandangan ialah bimbingan raga konsentrasi, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi serta deep relaksasi yang dipakai buat membantu kelancaran dalam kehamilan serta persalinan. Yoga adalah aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktifitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar semata, sehingga yoga dapat dipandang sebagai salah satu filsafat hidup yang dilatar belakangi ilmu pengetahuan yang universal yakni pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan tentang cara mengatur pernafasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya (Kwon et al.,2020). Sejauh ini diketahui bahwa prenatal yoga tidak mempunyai dampak buruk terhadap ibu dan perkembangan janinnya (Lestari, 2023). Dengan mengikuti prenatal yoga secara teratur dan intensif diharapkan dapat menjaga kesehatan tubuh dan psikologi ibu hamil beserta janinnya (Rufaindah, E., & Patemah, P. 2024). Manfaat prenatal yoga terbukti menjadi pendekatan efektif mengurangi gejala fisik dan psikologis selama kehamilan (Miller, 2023).

Klinik Life At Kehamilan Sehat merupakan salah satu fasilitas kesehatan dengan jumlah ibu hamil yang cukup banyak melakukan pemeriksaan hamil. Dari hasil 5 pengamatan diketahui bahwa jumlah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya cukup banyak dan semuanya merasakan keluhan ketidaknyamanan trimester III baik secara fisik maupun psikologis. Di Klinik Life At Kehamilan Sehat telah tersedia tenaga terlatih prenatal yoga yang dapat memberikan pelayanan prenatal yoga akan tetapi terjadi penurunan minat masyarakat untuk mengikuti prenatal yoga dibandingkan tahun sebelumnya. Dengan adanya keluhan dari ibu hamil dan ditunjang dengan tersedianya tenaga terlatih, maka tim pengabdian bermaksud memberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya prenatal yoga guna mengurangi ketidaknyamanan pada trimester III sehingga ibu rutin mengikuti prenatal yoga

Tujuan Dari Pengabdian Masyarakat Ini Adalah Untuk Mengetahui Hasil Dari Judul Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Life At Kehamilan Sehat.

## 2. METODE

Tahapan awal sampai pelaksanaan sebagai berikut:

### 1. Persiapan Kegiatan

Identifikasi target peserta: ibu hamil trimester III di Klinik Life At Kehamilan Sehat. Penyiapan Tenaga Pengajar: Kegiatan ini akan dipandu oleh instruktur yoga yang bersertifikat dan memiliki pengalaman mengajar yoga untuk ibu hamil, serta didampingi oleh tenaga medis untuk memberikan konsultasi jika diperlukan.

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Sesi yoga terstruktur: kegiatan yoga akan dilaksanakan dalam bentuk kelas yang terdiri dari sesi pemanasan, teknik pernapasan untuk mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi, serta latihan postur tubuh untuk mengurangi nyeri

punggung dan kaki bengkak. Pendampingan kesehatan : Setiap sesi yoga akan dipantau oleh tenaga medis untuk memastikan tidak ada peserta yang mengalami keluhan atau gangguan kesehatan yang tidak dapat diatasi dengan yoga.

### 3. Evaluasi dan Monitoring

Observasi perkembangan peserta : Melakukan observasi untuk menilai sejauh mana manfaat yoga dirasakan oleh peserta, baik dari segi fisik maupun psikologis, dengan mencatat perubahan pada kondisi fisik (seperti pengurangan nyeri punggung, kelelahan,dll.) dan mental (seperti penurunan kecemasan). Diskusi Kelompok : Pada akhir kegiatan, dilakukan diskusi kelompok untuk menggali pengalaman peserta selama mengikuti sesi yoga dan memberikan feedback untuk perbaikan kegiatan selanjutnya

### 4. Penutupan dan Tindak Lanjut

Brosur dan Materi Edukasi: Peserta akan diberikan brosur yang berisi informasi mengenai gerakan yoga yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah, tips kesehatan kehamilan, serta kontak tenaga medis yang bisa dihubungi jika diperlukan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini guna memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya melakukan prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada trimester III. Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September 2025 dengan lokasi di Klinik Life At Kehamilan Sehat, dengan target sasaran 10 ibu hamil trimester III. Tahapan pelaksanaan dipandu oleh instruktur yoga professional dibantu dengan tenaga medis lainnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk kelas yoga yang melibatkan 10 orang ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua minggu berturut-turut. Masing-masing sesi berdurasi 45 menit dan diisi dengan pemanasan, gerakan

yoga ringan yang sesuai dengan trimester kehamilan, latihan pernapasan (pranayama), serta teknik relaksasi untuk mengurangi stres, sehingga memberikan dampak positif terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik dan kecemasan psikologis pada ibu hamil

Hasil pelaksanaan sebagai berikut:

#### 1. Kegiatan

Identifikasi target peserta: ibu hamil trimester III di Klinik Life At Kehamilan Sehat. Penyiapan Tenaga Pengajar: Kegiatan ini dipandu oleh instruktur yoga yang bersertifikat dan memiliki pengalaman mengajar yoga untuk ibu hamil, serta didampingi oleh tenaga medis untuk memberikan konsultasi.

#### 2. Pelaksanaan

Sesi yoga terstruktur: kegiatan yoga dilaksanakan dalam bentuk kelas yang terdiri dari sesipemanasan, teknik pernapasan untuk mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi, serta latihan postur tubuh untuk mengurangi nyeri punggung dan kaki bengkak. Pendampingan kesehatan : Setiap sesi yoga dipantau oleh tenaga medis dan memastikan tidak ada peserta yang mengalami keluhan atau gangguan kesehatan.

#### 3. Evaluasi dan Monitoring

Observasi perkembangan peserta: telah dilakukan observasi dan telah melakukan penilaian terhadap sejauh mana manfaat yoga dirasakan oleh peserta, baik dari segi fisik maupun psikologis, dengan mencatat perubahan pada kondisi fisik (seperti pengurangan nyeri punggung yang signifikan, kelelahan sangat berkurang) dan mental (terjadi penurunan kecemasan berdasarkan pengakuan peserta). Diskusi Kelompok : Pada akhir kegiatan telah dilakukan diskusi kelompok untuk menggali pengalaman peserta selama mengikuti sesi yoga dan memberikan feedback untuk perbaikan kegiatan selanjutnya.

#### 4. Penutupan dan Tindak Lanjut

Brosur dan Materi Edukasi: Peserta telah diberikan brosur yang berisi informasi mengenai gerakan yoga yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah, tips kesehatan kehamilan, serta kontak tenaga medis yang bisa dihubungi jika diperlukan.

#### Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk kelas yoga yang melibatkan 10 orang ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua minggu berturut-turut. Masing-masing sesi berdurasi 45 menit dandiisi dengan pemanasan, gerakan yoga ringan yang sesuai dengan trimester kehamilan, latihan pernapasan (pranayama), serta teknik relaksasi untuk mengurangi stres, sehingga memberikan dampak positif terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik dan kecemasan psikologis pada ibu hamil.

Sebelum memulai kegiatan, peserta ibu hamil mengisi kuesioner untuk mengukur tingkat ketidaknyamanan fisik dan psikologis selama kehamilan. Rata-rata tingkat ketidaknyamanan fisik (seperti nyeri punggung bawah, pembengkakan kaki, dan kelelahan) diukur dengan skala 1-5 mendapatkan hasil dengan hasil rata-rata sebelum kegiatan prenatal yoga adalah 4. Sedangkan tingkat kecemasan terkait kehamilan, yang diukur dengan skala 1-5, tercatat pada angka 3. Setelah mengikuti sesi yoga, peserta mengisi kuesioner pasca kegiatan, dan hasilnya menunjukkan penurunan rata-rata ketidaknyamanan fisik menjadi 2 dan kecemasan menurun menjadi 2. Hasil dari observasi setelah dilakukan kegiatan prenatal yoga pada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan ditemukan bahwa seluruh peserta melaporkan merasakan perasaan yang lebih rileks dan memiliki energi yang lebih baik setelah mengikuti sesi yoga. Beberapa peserta melaporkan penurunan nyeri punggung setelah melakukan Gerakan peregangan

ringan dan latihan pernapasan. Selain itu, banyak dari mereka yang merasakan peningkatan kualitas tidur dan penurunan stres.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa praktek prenatal yoga dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang sering terjadi selama kehamilan. Salah satu temuan utama dalam pengabdian masyarakat ini adalah mengalami penurunan dari tingkat ketidaknyamanan fisik, seperti nyeri punggung, kelelahan, dan pembengkakan kaki, yang sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa yoga dapat membantu mengurangi gejala fisik yang umum dialami oleh ibu hamil (Choudhury, 2023).

Praktek gerakan prenatal yoga yang terstruktur dengan baik, seperti peregangan otot punggung, pernapasan dalam, dan teknik relaksasi, didapatkan hasil yang terbukti efektif dalam meredakan ketegangan otot serta meningkatkan sirkulasi darah, yang dapat mengurangi bengkak dan kelelahan pada proses kehamilan (Harrison, S. D., et al. 2023).

Teknik pernapasan yang diajarkan juga membantu ibu hamil untuk mengelola kecemasan sehingga meningkatkan kesejahteraan mental ibu hamil. Hal ini sejalan dengan temuan dalam literatur yang menyatakan bahwa yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan mempersiapkan mereka secara mental untuk proses persalinan (Smith, L. C., & Johnson, P. 2023).

Dengan adanya 10 peserta ibu hamil yang mengikuti praktek prenatal yoga didapatkan hasil yang cukup signifikan dan memberikan gambaran bahwa prenatal yoga dapat menjadi intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental sehingga ketidaknyaman yang di rasakan ibu hamil selama kehamilan bisa teratasi. Penurunan kecemasan terkait kehamilan dan persalinan, yang tercatat

dalam kuesioner pasca kegiatan, mengindikasikan bahwa yoga juga dapat memberikan dukungan psikologis dengan cara merangsang sistem saraf parasimpatis dan mempromosikan relaksasi mendalam (Wright, R.L., & Patel, S. 2022). Sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa latihan pernapasan dan relaksasi dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil (Miller, M., et al. 2023)

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik dan kecemasan psikologis pada ibu hamil. Dengan hasil yang menjanjikan, kegiatan ini dapat diintegrasikan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk mendukung kesehatan ibu hamil. Diperlukan kegiatan pengabdian lanjutan dengan sampel yang lebih besar untuk mengonfirmasi manfaat jangka panjang dari praktik yoga selama kehamilan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Universitas Bhakti Asih Tangerang yang sudah memberikan kesempatan menulis pengabdian masyarakat ini, dan pihak-pihak yang telah membantu demi kelancaran dan penulisan.

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Apripran, Rika. 2022. "PENGETAHUAN IBU TENTANG SENAM HAMIL DI KELURAHAN SILANDIT KECAMATAN PADANG SIDEMPUAN SELATAN KOTA PADANG SIDEMPUAN TAHUN 2022." *AKSEN JURNAL* 2(2): 1-13.
- Rosmainun, Rosmainun. "Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil." *Jurnal Education and Development* 9(2): 400-404.
- Sari, Juni Anita. 2021. "PENGETAHUAN IBU TENTANG MANFAAT YOGA DALAM KEHAMILAN DI DESA GUNUNG TUA MUARA SOROKECAMATAN

- KOTANOPAN  
KABUPATENMANDAILING NATAL  
TAHUN 2020." *AKSEN JURNAL* 1(1):  
24-32.
- Zuhra, Thaharatun. 2023. "PENGETAHUAN  
IBU HAMIL TENTANG PRENATAL  
YOGA DIKELURAHAN WEK. VI KEC.  
PADANG SIDEMPUAN SELATAN  
TAHUN 2023." *AKSEN JURNAL* 3(2):  
34-46.
- Agha, A. (2023). Physical and psychological  
changes during pregnancy: A  
comprehensive review. *Journal of  
Maternal Health*,25(1), 45-60.
- Aprilia, Yesie. 2024. *Prenatak Gentle Yoga*.  
PT Gramedia : Jakarta
- Choudhury,  
D.,  
Sharma, S., &  
Gupta, A. (2023). "Effectiveness of prenatal  
yoga on physical discomforts during  
pregnancy: A randomized  
controlled  
trial". *Journal of Pregnancy and  
Child  
Health*, 17(3), 199-210.
- Gonzalez, M. E., et al. (2023). Prevalence of  
physical discomforts during  
pregnancy: A cross-sectional study.  
*Journal of Women's Health*,31(4), 210-218.
- Harrison, S. D., et al. (2023). "Prenatal yoga:  
Reducing musculoskeletal discomfort and  
improving circulation during  
pregnancy". *Journal of Maternal  
Health*,31(4), 124-135.
- Ima Syamrotul M, Wulan M, dan Ina Rahayu  
S. (2020). *IbM Pelatihan Prenatal  
Yoga Pada Ibu Hamil Kelompok  
Nasyiatul Aisyiyah Ranting  
Talagening*. Seminar Nasional:  
Hasil Penelitian dan Pengabdian  
Masyarakat V tahun 2020. ISBN:  
978-  
602-6697- 66-0.
- Kemntrian Kesehatan RI, 2019, *Profil  
Kesehatan Indonesia Tahun 2019*,  
Jakarta, Kemntrian Kesehatan RI.
- Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2023). Prenatal  
Yoga terhadap tingkat kesehatan  
mental ibu hamil.*Media  
Informasi*,19(1), 97-102.
- Miller, M., etal. (2023). "Yoga and relaxation  
techniques for anxiety during  
pregnancy: A  
review of the  
literature".*International Journal of  
Yoga and Pregnancy*,11(2), 74-85.
- Rufaindah, E., & Patemah, P. (2024).  
EFEKTIVITAS KELAS PRENATAL  
YOGA TERHADAP KESEHATAN  
MENTAL IBU HAMIL TRIMESTER  
III.*Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-  
Rum Salatiga*,9(1), 47-54.
- Sindhu, P. (2014). *Yoga untuk kehamilan:  
Sehat, bahagia dan penuh makna*.  
Bandung: PT Mizan Pustaka  
(Qanita).
- Smith, L. C., & Johnson, P. (2023). "Prenatal  
yoga and its impact on mental health  
and anxiety in pregnant women".  
*Journal of Women's Mental Health*,  
29(1), 56-67.
- Wright, R. L., & Patel, S. (2022).  
"Mindfulness  
and relaxation techniques in  
reducing pregnancy-related stress:  
A  
systematic review". *Journal of  
Pregnancy & Mental Health*,  
15(3), 82-91.
- Zulaekah, S dan Kusumawati, Y. (2021).  
*Kecemasan sebagai Penyebab  
Gangguan Kesehatan Mental pada  
Kehamilan di Layanan Kesehatan  
Primer Kota Surakarta*.  
*Jurnal Kebidanan dan Keperawatan  
'Aisyiyah*, 17 (1) 2020 59-73.

6. DOKUMENTASI

