

## **Optimalisasi Fisik dan Mental Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga dan Afirmasi Positif**

Oktaviana Pratiwi Rudin<sup>1</sup>, Nurlia Erika<sup>2</sup>, Eti Salafas<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Ngudi Waluyo  
<sup>1</sup>etisalafas.unw@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kehamilan merupakan proses fisiologis, selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Salah satu upaya mengatasi ketidaknyamanan tersebut dengan melakukan Prenatal Yoga. Prenatal yoga adalah olahraga yang menekankan pada gerakan respirasi, peregangan, serta penguatan yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan ibu hamil dan mempersiapkan kebugaran fisik saat persalinan. Penelitian yang dilakukan Islami, diperoleh kondisi kesehatan ibu sebelum prenatal yoga mengalami satu hingga tiga keluhan kehamilan sebanyak 69%, sisanya lebih dari tiga keluhan 31% sedangkan kondisi kesehatan ibu setelah melakukan prenatal yoga 58.6% tidak mengalami keluhan kehamilan dan 41% mengalami satu hingga tiga keluhan karena kehamilan. Aktifitas fisik kebugaran yang dipadukan dengan afirmasi positif sangat membantu ibu mengurangi keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan sekaligus mempersiapkan fisik dan psikologis untuk menghadapi persalinan. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengajarkan Prenatal yoga dan afirmasi positif kepada ibu hamil melalui kelas ibu hamil di Desa Pringapus yang diikuti oleh 10 ibu hamil. Hasilnya ada perubahan pengetahuan, sikap dan ketrampilan ibu hamil tentang prenatal yoga dan afirmasi positif. Diharapkan ibu hamil menerapkan prenatal yoga dan afirmasi positif secara mandiri dan teratur.

**Kata Kunci:** Prenatal Yoga, Afirmasi Positif, Ibu Hamil

### **ABSTRACT**

*Pregnancy is a physiological process, during pregnancy pregnant women experience physical and psychological changes that can cause discomfort. One of the efforts to overcome this discomfort is by doing Prenatal Yoga. Prenatal yoga is a sport that emphasizes respiratory movements, stretching, and strengthening which is useful for reducing complaints of pregnant women and preparing for physical fitness during childbirth. Research conducted by Islam, found that the health condition of the mother before prenatal yoga experienced one to three pregnancy complaints as much as 69%, the remaining more than three complaints 31% while the mother's health condition after doing prenatal yoga 58.6% did not experience pregnancy complaints and 41% experienced one to three complaints due to pregnancy. Physical fitness activities combined with positive affirmations really help mothers reduce complaints of discomfort during pregnancy while preparing physically and psychologically for childbirth. The purpose of this community service is to teach Prenatal yoga and positive affirmations to pregnant women through a class for pregnant women in Pringapus which is attended by 10 pregnant women. The result is a change in knowledge, attitudes and skills of pregnant women about prenatal yoga and positive affirmations. It is expected that pregnant women apply prenatal yoga and positive affirmations independently and regularly.*

**Keywords:** Prenatal Yoga, Positive Affirmations, Pregnant Women

## **1. PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan proses reproduksi yang perlu perawatan khusus supaya dapat dilalui dengan baik karena kehamilan mengandung kehidupan ibu maupun janin (Walyani, 2015). Selama kehamilan terjadi perubahan anatomi dan fisiologi yang dimulai sejak setelah fertilisasi dan terus berlanjut selama kehamilan. Perubahan tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan ibu hamil adalah nyeri punggung. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi timbulnya keluhan nyeri punggung selama kehamilan diantaranya perubahan posur tubuh, berat badan bertambah dan redistribusi ligamen. Ibu hamil seringkali juga mengalami kecemasan. Berdasarkan penelitian Gourount, et al dengan subjek penelitian 133 ibu hamil dengan usia kehamilan 9-37 minggu menunjukkan bahwa kecemasan terjadi 50% pada trimester I, 71,4% pada trimester II dan 80% pada trimester III. Menurut Figueiredo & Conde dalam Leach, et al juga menyebutkan bahwa kecemasan prenatal meningkat 13,1% pada trimester pertama, 12,2% pada

trimester kedua dan 18,2% trimester ketiga. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami kecemasan dan paling banyak terjadi pada kehamilan trimester III.

Berbagai upaya untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa pemberian obat diantaranya mandi air hangat, kompres panas, latihan napas dalam, terapi musik, aromaterapi, relaksasi, massage, dan perubahan posisi tubuh serta senam yoga (Rahayu et al., 2020). Kecemasan ibu hamil dapat pula berkurang dengan supported self-help berupa prenatal yoga. Yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat.

Beberapa manfaat yoga untuk ibu hamil secara fisik maupun psikis antara lain membantu tubuh untuk tetap sehat, kuat, dan aktif, membantu mengurangi sakit pinggang serta meningkatkan keseimbangan tubuh, belajar teknik pernapasan, mudah beristirahat karena membantu tubuh menjadi lebih relaks, melatih diri dalam mempersiapkan area panggul untuk proses persalinan, menjalin ikatan mendalam dengan bayi, bersosialisasi dengan ibu hamil lainnya, mengurangi risiko terjadinya komplikasi saat kehamilan, menurunkan tekanan darah dan menjaga berat badan (Sutarman, 2020). Prenatal yoga dapat pula dikombinasi dengan pemberian afirmasi positif. Afirmasi adalah kalimat positif yang bisa menaikkan mood, menyemangati hidup bahkan mengubah sesuatu yang sulit menjadi terasa mudah. Menurut Salafas.,et.all (2016), pernafasan yoga lebih efektif untuk menurunkan yoga dibandingkan dengan hypno-EFT.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa sebelum dilakukan prenatal care yoga, sebagian besar ketidaknyamanan yang dirasakan ibu adalah sakit pinggang sebanyak 21 orang (65,6%) dan setelah dilakukan pelatihan prenatal care yoga 4x selama 4 minggu berturut-turut responden merasakan pengurangan pada ketidaknyamanan yang berjumlah 15 orang (46,9%) (Gustina, 2020). Sedangkan berdasarkan penelitian yang lain menyebutkan bahwa senam yoga secara teratur selama hamil mampu mereduksi/mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester III dibandingkan yang tidak teratur melakukan senam yoga (Nurhayati, 2019).

Desa Pringapus merupakan salah satu desa di wilayah Puskesmas Pringapus dimana para ibu hamil mendapatkan edukasi terkait dengan kehamilannya melalui kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil tersebut beranggotakan 10 ibu hamil. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga dan afirmasi positif.

## **2. PERMASALAHAN MITRA**

Yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa sebelum dilakukan prenatal care yoga, sebagian besar ketidaknyamanan yang dirasakan ibu adalah sakit pinggang sebanyak 21 orang (65,6%) dan setelah dilakukan pelatihan prenatal care yoga 4x selama 4 minggu berturut-turut responden merasakan pengurangan pada ketidaknyamanan yang berjumlah 15 orang (46,9%) (Gustina, 2020). Sedangkan berdasarkan penelitian yang lain menyebutkan bahwa senam yoga secara teratur selama hamil mampu mereduksi/mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester III dibandingkan yang tidak teratur melakukan senam yoga. Ibu hamil dikelas ibu hamil Desa Pringapus wilayah kerja Puskesmas Pringapus, mengalami ketidaknyamanan yang timbul yaitu punggung tidak nyaman. Pengabdian kepada Masyarakat ini memberikan Pendidikan Kesehatan kepada ibu hamil peserta kelas ibu hamil tentang prenatal yoga dan afirmasi positif bagi ibu hamil.

## **3. METODE PELAKSANAAN**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil dikelas ibu hamil Desa Pringapus wilayah kerja puskesmas Pringapus. Bentuk kegiatan terdiri dari persiapan, dilakukan dengan melakukan survey awal kebutuhan informasi pengetahuan. Pelaksanakan kegiatan dilakukan dengan pemberian materi tentang prenatal yoga, pemberian afirmasi dan praktik melakukan prenatal yoga dan afirmasi positif. Kegiatan evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan program.

## **4. PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Prenatal yoga dan afirmasi positif di kelas ibu hamil Desa Pringapus Kecamatan Pringapus diikuti oleh 10 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan peninjauan pengetahuan dengan memberikan kuesioner kepada ibu hamil.



Gb.1 Kegiatan awal, penjanggan pengetahuan melalui pengisian kuesioner

Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi prenatal yoga menggunakan media leaflet. Leaflet adalah selebaran kertas cetak yang berlipat 2-3 halaman. Leaflet merupakan media penyampai informasi dan himbauan. Penggunaan gambar, warna, layout, dan informasi yang disampaikan merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam leaflet (Fitriah, 2018). Kelebihan Leaflet menurut Notoatmojo yaitu tahan lama, menjangkau banyak orang, dalam segi biaya terbilang rendah, mudah dibawa kemanamana, menampilkan estetika keindahan, mempermudah pemahaman dengan bahasa yang singkat, dan juga dapat meningkatkan minat (Kawuriansari et al., 2010).

Setelah ibu hamil diberikan pengetahuan, ibu hamil melakukan prenatal yoga dan pemberian afirmasi positif. Metode yang digunakan yaitu ceramah, diskusi, demonstrasi dan praktikum. Ibu hamil diberikan pengalaman langsung dan dilatih untuk melakukan prenatal yoga berupa latihan pernafasan dan peregangan. Pada tahap ini ibu hamil dilatih gerakan prenatal yoga meliputi:

1. Nafas alami, melatih kesadaran dan fokus pikiran agar menghayati dan mendengar irama nafas.
2. Nafas Perut, paling efektif memberi manfaat bagi tubuh, mengelola stress dan kecemasan
3. Nafas Penuh, mengoptimalkan kapasitas paru-paru meningkatkan jumlah oksigen dalam tubuh ibu dan janin.
4. Pemanasan Leher, meredakan ketegangan dan melancarkan energi di daerah leher
5. Peregangan dan pemuntiran samping tubuh, meredakan ketegangan tubuh di area tulang belakang dan memperdalam kapasitas nafas
6. Postur anak, meredakan ketegangan tubuh di area tulang belakang dan mengoptimalkan posisi janin
7. Postur cat cow, memperkuat otot inti dan meregangkan tulang belakang serta melatih tulang panggul
8. Postur kupu-kupu, memperkuat otot inti serta melatih tulang panggul

Selain Gerakan yoga tersebut diatas, ibu hamil diberikan dan diajarkan memberikan afirmasi positif sehingga secara psikologis ibu hamil akan mengatasi kecemasan yang mungkin dirasakan dan lebih mendapatkan ketenangan, relaksasi selama kehamilan.





Gb. Gerakan prenatal yoga dan pemberian afirmasi positif

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan evaluasi proses dan evaluasi hasil perubahan pengetahuan dilakukan baik saat proses maupun setelah pelatihan. Pengetahuan sebelum pelatihan rata-rata 90,5 dengan nilai minimal 80 meningkat rata-ratanya menjadi 96,5 dengan nilai minimal 95. Setelah ibu mengakhiri Gerakan yoga dengan afirmasi positif, ibu merasa lebih nyaman.

## 5. KESIMPULAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di kelas ibu hamil Desa Pringapus Wilayah Kerja Puskesmas Pringapus yang diikuti oleh 10 ibu hamil. Kegiatan berjalan dengan lancar, ada peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil tentang prenatal yoga dan afirmasi positif. Diharapkan prenatal yoga dan afirmasi positif ini dilaksanakan secara rutin dirumah masing-masing sehingga ibu hamil menjalankan kehamilan dan menyiapkan persalinan dengan kondisi fisik dan psikologis yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Salafas E, Anisa R, Rusita VI.(2016). Efektifitas Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM Ny. Sri Kustinah. *Bidan Prada*. Vol.7, No. 2.
- Fitriah M. (2018). *Komunikasi Pemasaran Melalui Desain Visual*. Yogyakarta: Deepublish
- Kawuriansari R, Fajarsari D, dan Mulidah S. (2010). Studi Efektivitas Leaflet terhadap Skor Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenorea di SMP Kristen 01 Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol. 1 No. 1 Edisi Desember 2010.
- Nurhayati. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga
- Gustina, (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Vol. 9, No.1
- Rahayu, N. A. P., Rafika, R., Suryani, L., & Hadriani, H. (2020). Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(3), 139–146.
- Sutarman. (2020). 10 Manfaat Yoga Untuk Ibu Hamil, Baik Untuk Fisik Maupun Psikis., html
- Walyani, E. S. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.