

**Implementasi Senam Prenatal Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Ibu Hamil**

**Trimester III**

Masyitah Wahab<sup>1</sup>, Normalia<sup>2</sup>, Tuty Alawiyah<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>. STIKes Bina Bangsa Majene, Indonesia

<sup>2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, Indonesia

Corespondensi : masyitahwahab08@gmail.com

**ABSTRAK**

Trimester ketiga kehamilan merupakan masa yang penuh tantangan baik secara fisik maupun emosional bagi ibu hamil. Ketidaknyamanan akibat penambahan berat badan, nyeri punggung, sulit tidur, hingga kecemasan menjelang persalinan kerap dialami. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil adalah senam prenatal yoga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan senam prenatal yoga pada ibu hamil trimester III guna meningkatkan kenyamanan fisik, kestabilan emosi, serta kesiapan menghadapi persalinan. Metode pelaksanaan meliputi edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung senam prenatal yoga selama 3 sesi mingguan. Evaluasi dilakukan dengan pretest-posttest serta observasi langsung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman ibu hamil terhadap manfaat yoga, perbaikan kualitas tidur, penurunan kecemasan, serta peningkatan kelenturan tubuh. Diharapkan kegiatan ini dapat diintegrasikan dalam program pelayanan kesehatan ibu secara berkelanjutan.

**Kata kunci:** Ibu Hamil, Kualitas Kehamilan, Trimester Ketiga, Yoga Prenatal

**ABSTRACT**

*The third trimester of pregnancy is a period filled with both physical and emotional challenges for expectant mothers. Discomfort due to weight gain, back pain, sleep disturbances, and anxiety before labor are commonly experienced. One non-pharmacological intervention that has been proven beneficial in improving the quality of life of pregnant women is prenatal yoga. This community service activity aimed to implement prenatal yoga for third-trimester pregnant women in order to enhance physical comfort, emotional stability, and readiness for childbirth. The implementation method included education, demonstration, and direct practice of prenatal yoga over three weekly sessions. Evaluation was conducted through pretest-posttest and direct observation. The results showed an increase in pregnant women's understanding of the benefits of yoga, improved sleep quality, reduced anxiety, and enhanced body flexibility. It is hoped that this activity can be integrated into maternal health service programs on an ongoing basis.*

**Keywords:** Prenatal Yoga, Pregnant Women, Third Trimester, Pregnancy Quality

**I. PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang membawa banyak perubahan pada tubuh dan psikologis ibu. Memasuki trimester ketiga, perubahan tersebut semakin terasa dengan munculnya keluhan seperti sesak napas, nyeri pinggang, kelelahan, serta kecemasan menjelang persalinan. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan holistik yang tidak hanya fokus pada aspek medis, tetapi juga aspek emosional dan fisik secara keseluruhan (Kemenkes R.I, 2020). Yoga prenatal merupakan jenis olahraga yang secara khusus dibuat untuk wanita hamil. Latihan ini menggabungkan teknik pernapasan, peregangan, dan relaksasi yang telah terbukti

mampu membantu ibu hamil merasa lebih nyaman, mengurangi tingkat stres, memperbaiki kualitas tidur, serta mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan. (Clingenpeel, 2019) Namun, berdasarkan observasi awal di wilayah binaan, sebagian besar ibu hamil belum pernah mengikuti senam hamil atau prenatal yoga karena keterbatasan akses dan informasi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memperkenalkan dan melatih ibu hamil trimester III melakukan prenatal yoga secara benar dan aman.

Pada trimester III, ibu hamil mengalami peningkatan keluhan fisik (misalnya nyeri punggung, cepat lelah) dan gangguan tidur yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Bukti terbaru menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk selama kehamilan berkaitan dengan penurunan health-related quality of life (HRQoL), dan hubungan ini sering tampak lebih menonjol pada trimester akhir (Peter et al, 2023). Selain perubahan fisik, periode akhir kehamilan juga merupakan fase meningkatnya kerentanan psikologis. Meta-analisis global terbaru melaporkan bahwa gejala kecemasan dan stres pada ibu hamil masih cukup tinggi di berbagai trimester, sehingga perlu intervensi promotif–preventif yang mudah diakses dan aman (Aziz et al, 2025). Kondisi ini penting diperhatikan karena masalah psikologis antenatal dapat memengaruhi kesiapan menghadapi persalinan dan kesejahteraan ibu secara keseluruhan.

Intervensi non-farmakologis berbasis aktivitas fisik–relaksasi menjadi alternatif yang relevan di layanan primer. Prenatal yoga (kombinasi postur aman kehamilan, teknik napas, dan relaksasi) telah ditunjukkan dapat memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dalam studi kuasi-eksperimen terkontrol (Azward et al, 2021). Selain itu, bukti tingkat sintesis (systematic review dan meta-analysis) juga mendukung potensi prenatal yoga dalam menurunkan depresi dan kecemasan pada ibu hamil, meskipun kualitas bukti bervariasi dan masih perlu penguatan melalui penelitian yang lebih ketat (Lin et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, implementasi senam prenatal yoga dalam kegiatan pengabdian masyarakat menjadi strategi yang relevan untuk meningkatkan kenyamanan fisik, kualitas tidur, serta kesejahteraan psikologis ibu hamil trimester III, sekaligus memperkuat pendekatan pelayanan antenatal yang lebih holistik dan berkelanjutan.

## **II. METODE PELAKSANAAN**

### **1. Waktu dan Tempat Kegiatan:**

Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Puskesmas Totoli Kab. Majene selama 1 Bulan  
Tanggal 6 Bulan April 2025

**2. Sasaran:**

Ibu hamil trimester III yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas, sebanyak 15 orang peserta.

**3. Tahapan Kegiatan:**

- a. Koordinasi awal dengan pihak puskesmas dan bidan koordinator.
- b. Penyuluhan mengenai manfaat dan prinsip dasar prenatal yoga.
- c. Demonstrasi gerakan yoga oleh instruktur bersertifikat.
- d. Latihan rutin selama 3 kali pertemuan (1 minggu sekali, masing-masing 60 menit).
- e. Evaluasi menggunakan pretest-posttest dan observasi langsung.

**4. Alat dan Bahan:**

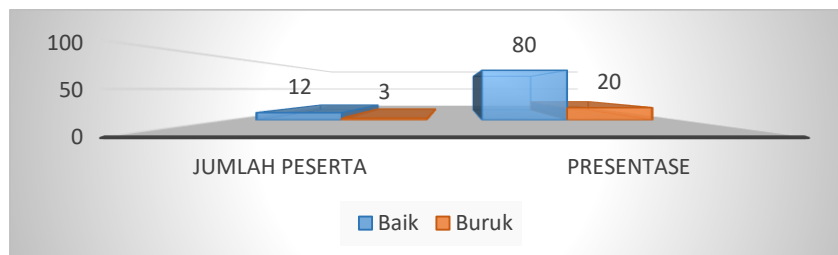
- a. Matras yoga
- b. Laptop dan proyektor
- c. Leaflet edukasi
- d. Musik relaksasi
- e. Formulir pretest dan posttest

**III. HASIL**

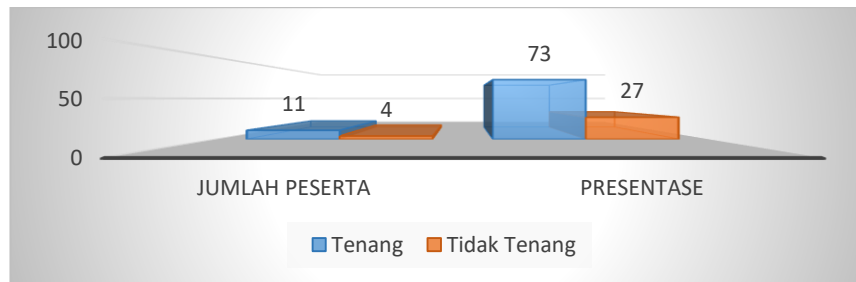
**1. Peningkatan Pengetahuan:**

Hasil pretest menunjukkan hanya 33% peserta memahami manfaat prenatal yoga. Setelah sesi edukasi dan praktik, skor posttest meningkat menjadi 85% peserta memiliki pemahaman baik.

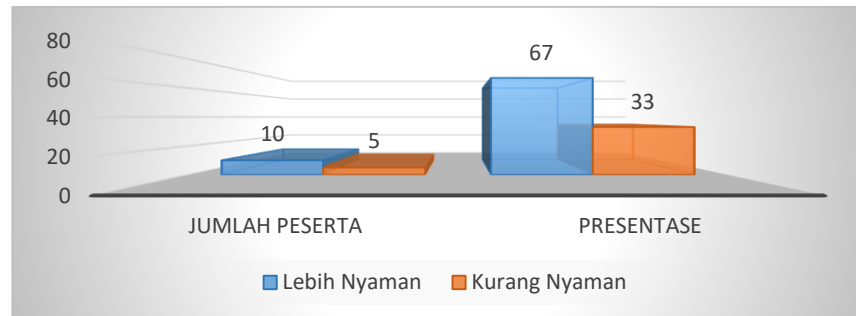
**2. Perubahan Fisik dan Psikologis:**



- Sebanyak 80% peserta mengaku tidur lebih nyenyak.



- 73% peserta merasa lebih tenang dan tidak mudah cemas.

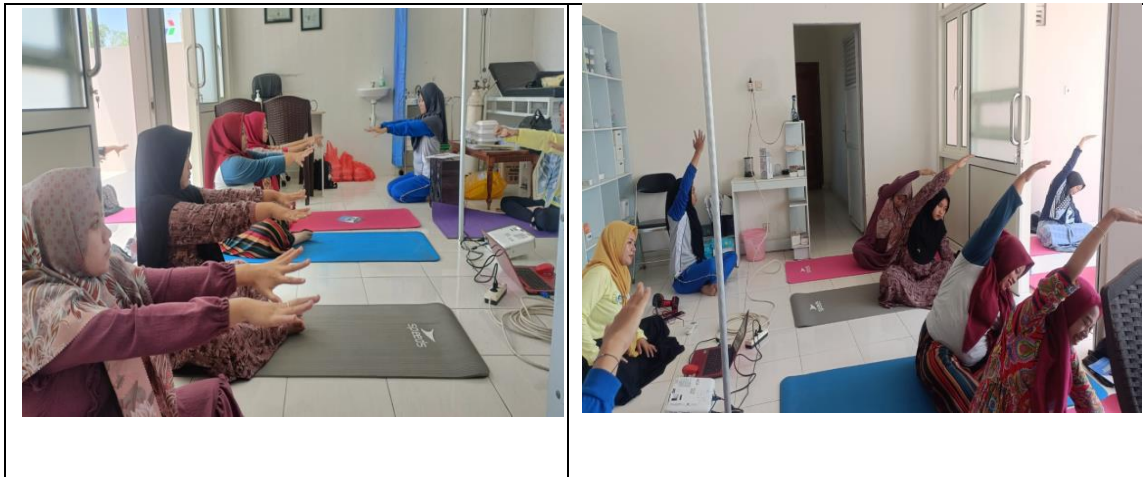


- 67% peserta merasakan tubuh lebih fleksibel dan nyaman.

### 3. Respon Peserta:

Peserta menyampaikan bahwa gerakan prenatal yoga mudah diikuti, terasa menyegarkan, dan memberi dampak positif terhadap kehamilan. Sebagian besar menyatakan ingin melanjutkan latihan secara mandiri di rumah.

### 4. Dokumentasi Kegiatan



## IV. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa implementasi senam prenatal yoga memberikan manfaat signifikan bagi ibu hamil trimester III, baik secara fisiologis maupun

psikologis. Keluhan umum seperti nyeri punggung, gangguan tidur, kecemasan, serta kekakuan otot berkurang secara signifikan setelah peserta mengikuti sesi yoga secara rutin selama dua minggu. Prenatal yoga, yang mencakup latihan pernapasan, peregangan lembut, dan relaksasi, terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres. Dalam kegiatan ini, 80% peserta melaporkan kualitas tidur yang membaik. Temuan ini mendukung studi oleh Muthukrishnan et al. (2021) yang menyatakan bahwa yoga prenatal secara signifikan menurunkan gangguan tidur dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada ibu hamil. Aspek psikologis juga menunjukkan perbaikan. Kecemasan menjelang persalinan menurun, sebagaimana tercermin dari testimoni peserta yang merasa lebih tenang dan percaya diri. Aktivasi sistem saraf parasimpatis melalui teknik pernapasan dalam dan relaksasi diduga menjadi mekanisme utamanya (Battle et al., 2022). Hal ini juga dikonfirmasi oleh neuroimaging, yang menunjukkan bahwa yoga meningkatkan aktivitas pada korteks prefrontal yang berperan dalam pengaturan emosi (Gothe et al., 2019).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa implementasi senam prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas fisik dan psikologis ibu hamil trimester III. Peningkatan pemahaman peserta dari 33% menjadi 85% setelah intervensi menunjukkan bahwa edukasi yang disertai praktik langsung efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil. Hal ini sejalan dengan pendekatan *experiential learning*, di mana keterlibatan aktif peserta mempercepat pemahaman dan perubahan perilaku kesehatan.

Dari aspek fisiologis, sebagian besar peserta melaporkan perbaikan kualitas tidur dan penurunan ketidaknyamanan tubuh. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui mekanisme yoga prenatal yang mengombinasikan peregangan otot, postur tubuh yang aman, serta teknik pernapasan terkontrol. Latihan pernapasan dalam (pranayama) diketahui mampu meningkatkan oksigenasi jaringan dan menurunkan ketegangan otot, sehingga berdampak langsung pada kenyamanan fisik ibu hamil. Temuan ini konsisten dengan penelitian Muthukrishnan et al. (2021) yang melaporkan bahwa prenatal yoga secara signifikan meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi keluhan fisik pada ibu hamil trimester akhir.

Secara psikologis, penurunan kecemasan pada 73% peserta menunjukkan bahwa prenatal yoga berperan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil. Teknik relaksasi dan meditasi yang dilakukan selama yoga

terbukti mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi menurunkan respons stres dan kecemasan. Hal ini sejalan dengan *systematic review* oleh Battle et al. (2022) yang menyimpulkan bahwa prenatal yoga berkontribusi terhadap penurunan gejala kecemasan dan depresi selama kehamilan. Selain itu, peningkatan fleksibilitas tubuh yang dirasakan oleh 67% peserta menunjukkan bahwa gerakan yoga seperti *cat-cow pose*, *pelvic tilt*, dan *butterfly pose* berperan dalam mempersiapkan otot panggul dan tulang belakang menjelang persalinan. Kesiapan fisik ini sangat penting dalam mendukung proses persalinan normal serta mengurangi risiko kelelahan saat persalinan. Studi oleh Curtis et al. (2012) juga menegaskan bahwa aktivitas fisik berbasis yoga selama kehamilan dapat meningkatkan kesiapan persalinan dan menurunkan komplikasi ringan kehamilan.

Dari aspek fisik, gerakan seperti *pelvic tilt*, *cat-cow*, dan *butterfly pose* meningkatkan fleksibilitas tubuh, khususnya pada area panggul, yang penting untuk proses persalinan. Sebagian besar peserta menyatakan akan melanjutkan latihan secara mandiri di rumah. Namun, tantangan tetap ada. Kendala waktu dan kekhawatiran peserta terhadap gerakan tertentu menjadi catatan penting. Oleh karena itu, pendekatan personal dan edukasi yang jelas sangat dibutuhkan untuk membangun rasa aman. Selain manfaat fisiologis dan psikologis, yoga juga memiliki nilai spiritual yang bisa diselaraskan dengan budaya lokal. Dalam konteks Indonesia, penguatan nilai kebersamaan dan ketenangan batin selaras dengan nilai-nilai religius dan sosial masyarakat.

## **V. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa implementasi prenatal yoga pada ibu hamil trimester III dapat meningkatkan pengetahuan, kenyamanan fisik, dan kesejahteraan psikologis. Pelatihan secara berkala dan keterlibatan bidan dalam memfasilitasi kegiatan serupa dapat memperkuat kesiapan ibu menghadapi persalinan. Program ini dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi non-farmakologis dalam perawatan antenatal yang holistic.

## **VI. SARAN**

### **1. Integrasi ke dalam Program Kesehatan Ibu**

Disarankan agar kegiatan senam prenatal yoga dapat diintegrasikan ke dalam program rutin pelayanan kesehatan ibu di Puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya. Hal ini dapat memperluas jangkauan manfaat yoga bagi ibu hamil, khususnya di trimester ketiga.

## **2. Peningkatan Edukasi dan Promosi**

Informasi mengenai manfaat dan keamanan prenatal yoga perlu disosialisasikan secara lebih luas, baik melalui media cetak maupun digital, guna mengatasi keterbatasan informasi dan meningkatkan minat ibu hamil untuk berpartisipasi.

## **VII. DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Aziz, H., Yahya, H. D. B., Ang, W. W., & Lau, Y. (2025). Global prevalence of depression, anxiety, and stress symptoms in different trimesters of pregnancy: A meta-analysis and meta-regression. *Journal of Psychiatric Research*, *181*, 528–546. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.11.070>
- Azward, H., et al. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, *35*(Suppl 2), S258–S262. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Clingenpeel, A. (2019). *Running head: PRENATAL YOGA 1*.
- Kemendes R.I. (2020). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kemendes*.
- Battle, C. L., Uebelacker, L. A., Magee, S. R., Sutton, K. A., Miller, L., & Welch, K. B. (2022). Prenatal yoga and mental health: A systematic review. *Archives of Women's Mental Health*, *25*(1), 1–10.
- Curtis, K., Weinrib, A., & Katz, J. (2012). Systematic review of yoga for pregnant women: Current status and future directions. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, *206*(4), 292–302. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2012.02.012>
- Gothé, N. P., Khan, I., Hayes, J., Erlenbach, E., & Damoiseaux, J. S. (2019). Yoga effects on brain health: A systematic review of the current literature. *Brain Plasticity*, *5*(1), 105–122.
- Lin, I.-H., Huang, C.-Y., Chou, S.-H., & Shih, C.-L. (2022). Efficacy of prenatal yoga in the treatment of depression and anxiety during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(9), 5368. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Muthukrishnan, R., Kanagaraj, P., & Tandon, M. (2021). Effectiveness of prenatal yoga in improving sleep and mental health among pregnant women: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, *59*, 102726.
- Peters, A. E. J., et al. (2023). The relation between sleep quality during pregnancy and health-related quality of life: A systematic review. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*. <https://doi.org/10.1080/14767058.2023.2212829>
- Sharma, M., & Haider, T. (2015). Yoga as an alternative and complementary approach for stress management: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, *20*(1), 59–67.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Panduan Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil di Fasilitas Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Ibu.