JOURNAL NUSANTARA PUBLICH HEALTH

PEMBERDAYAAN DIRI IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN PRENATAL YOGA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

Gusrida Umairo [1], Sukmawati [2]
Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

Riwayat Artikel

Diterima: 20-Nov-2025

Disetujui: 23-Nov-2025

Kontak Penulis

Gusrida Umairo,

Prodi Kebidanan,

ABSTRAK

Pendahuluan: Kehamilan adalah suatu proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Selama kehamilan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti dispnea, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan mood dan peningkatan kecemasan **Metode:** Bekerja sama dengan Praktik Mandiri Bidan yaitu Rumah Puspa Mom and Baby Care untuk mendapatkan ibu hamil trimester III. Setelah itu, melakukan skrining awal seperti tekanan darah, usia kehamilan, dan kondisi janin untuk memastikan ibu layak mengikuti Prenatal yoga . **Hasil:** Hasil yang didapatkan dalam metode wawancara terkait pengalaman ibu hamil trimester II setelah melakukan prenatal yoga ialah mengurangi keluhan fisik seperti pegal-pegal berkurang dan badan terasa lebih nyaman. Prenatal yoga dapat memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi dua kali selama satu minggu dengan durasi 60 menit **Kesimpulan:** Prenatal sangat bermanfaat untuk melatih pernapasan, memperbaiki postur, meredakan nyeri punggung, serta mempersiapkan otot panggul agar proses persalinan berjalan lancar

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Ibu Hamil, Trimester III, Persalinan

LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah suatu proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Selama kehamilan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti dispnea, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan mood dan peningkatan kecemasan. (Hadi Saputro, 2019). Selain itu, dalam kehamilan akan terjadi perubahan hormon. Perubahan hormon ini akan mengakibatkan ibu mengalami beberapa perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan bahkan sampai depresi (Wahyuntari & Puspitasari, 2020).

Kecemasan adalah rasa cemas, tegang, atau gelisah tentang ketidakpastian tentang hasil dan dapat hidup berdampingan, mempengaruhi, atau menyebabkan depresi. (Sasaki *et al*., 2013). Salah satu metode pemberdayaan diri yang sangat efektif dan dianjurkan selama kehamilan adalah *Prenatal Yoga* (yoga kehamilan). Prenatal Yoga merupakan pengobatan pikiran-tubuh yang non-invasif, mudah dipelajari dan efektif dalam mengurangi nyeri persalinan. Prenatal yoga dapat membantu persalinan menjadi lebih mudah, meningkatan kenyamanan dan berpeluang melakukan persalinan secara normal (Bolanthakodi et al., 2018).

Pada trimester III, *prenatal yoga* berfungsi sebagai alat bantu yang sangat ampuh untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran. Latihan pernapasan yang dipelajari membantu ibu mengelola rasa nyeri saat kontraksi, sementara gerakan relaksasinya dapat menurunkan stres yang memicu produksi hormon oksitosin (hormon yang berperan dalam kontraksi dan kelancaran persalinan). Selain itu, pose-pose tertentu membantu mengoptimalkan posisi janin dan melenturkan otot-otot panggul yang sangat dibutuhkan saat proses mengejan. (Rosita & Putriyana, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, prenatal yoga tidak hanya berperan sebagai intervensi fisik, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan diri yang mendukung kesiapan mental dan emosional ibu dalam menghadapi persalinan. Diharapkan melalui pemahaman dan praktik rutin yoga, ibu hamil dapat memiliki kontrol diri yang baik, meminimalisir intervensi medis yang tidak diinginkan.

METODE

1. Tahap Persiapan dan Skrining Awal

Bekerja sama dengan Praktik Mandiri Bidan yaitu Rumah Puspa Mom and Baby Care untuk mendapatkan ibu hamil trimester III. Setelah itu, melakukan skrining awal seperti tekanan darah, usia kehamilan, dan kondisi janin untuk memastikan ibu layak mengikuti Prenatal yoga .

2. Tahap Pelaksanaan (Edukasi dan Praktik)

Pelaksanaan dilakukan dalam beberapa sesi pertemuan dengan alokasi waktu 90 menit per sesi.

1. Edukasi dan Konseling (30 menit): Penyampaian materi mengenai perubahan fisiologis dan psikologis trimester III, manajemen nyeri persalinan, Persiapan Persalinan dan Cara-cara (metode alamiah) agar persalinan dapat berjalan lancar. Salah satunya prenatal yoga.
2. Demonstrasi dan Praktik Terbimbing (60 menit):
    - Pernapasan (*Pranayama*): Melatih teknik pernapasan perut dan dada untuk meredakan nyeri dan memberikan ketenangan saat kontraksi.
    - Postur/Gerakan (*Asana*): Praktik gerakan yang aman untuk trimester III guna membuka panggul, meredakan nyeri punggung, dan mengoptimalkan posisi janin (seperti *Cat-Cow Pose*, *Butterfly Pose*, dan *Squat*).
    - Relaksasi (*Savasana*): Melakukan afirmasi positif untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan. (Aprilia, 2020)

3. Tahap Evaluasi

- Evaluasi yang dilakukan dengan memberikan sesi tanya jawab, bagaimana setelah dilakukan Prenatal Yoga. Ibu mulai mau memberdayakan diri untuk mempersiapkan persalinan yang nyaman dan lancar

HASIL DAN PEMBAHASAN



Hasil yang didapatkan dalam metode wawancara terkait pengalaman ibu hamil trimester II setelah melakukan prenatal yoga ialah mengurangi keluhan fisik seperti pegal-pegal berkurang dan badan terasa lebih nyaman. Prenatal yoga dapat memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi dua kali selama satu minggu dengan durasi 60 menit (Rafika, 2018).

Selain itu,dari hasil wawancara ibu mengatakan yakin terhadap diri sendiri dan lebih siap menghadapi Persalinan. Yoga kehamilan sangat bermanfaat untuk melatih pernapasan, memperbaiki postur, meredakan nyeri punggung, serta mempersiapkan otot panggul agar proses persalinan berjalan lancar. Selain itu, olahraga ini efektif meredakan gangguan tidur, mencegah depresi pascapersalinan, menekan risiko kelahiran prematur, dan melancarkan sirkulasi darah. Secara emosional, prenatal yoga juga membangun ikatan batin yang lebih kuat dengan bayi serta menciptakan ketenangan dan fokus. (Rong et al., 2020). Latihan yoga teratur meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan, serta pernapasan, sirkulasi darah, keseimbangan, dan rentang gerak. Yoga dapat membantu memperbaiki postur, memperkuat punggung, mengencangkan otot perut

dan dasar panggul serta memfasilitasi persalinan. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita dalam berkonsentrasi pada proses persalinan, dan memperkuat tekad wanita yang bersalin untuk menghadapi persalinan dan kelahiranya serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi yang positif (Candra et al, 2018).

KESIMPULAN

Prenatal sangat bermanfaat untuk melatih pernapasan, memperbaiki postur, meredakan nyeri punggung, serta mempersiapkan otot panggul agar proses persalinan berjalan lancar. Selain itu, olahraga ini efektif meredakan gangguan tidur, mencegah depresi pascapersalinan, menekan risiko kelahiran prematur, dan melancarkan sirkulasi darah. Secara emosional, prenatal yoga juga membangun ikatan batin yang lebih kuat dengan bayi serta menciptakan ketenangan dan focus selain itu prenatal yoga dapat mempersiapkan diri ibu dalam menghadapi persalinan.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Rumah Puspa Mom and Baby Care yang berlokasi di tambun Selatan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum pernah mengikuti prenatal yoga sehingga ibu hamil belum terbiasa, namun karena Gerakan prenatal yoga mudah sehingga dapat diikuti oleh ibu hamil Trimester III . Gerkannya terdiri dari Pernapasan (*Pranayama*), Postur/Gerakan (*Asana*) dan Relaksasi (*Savasana*). Setelah pelaksanan prenantal yoga, ibu jadi lebih rileks dan siap menghadapi persalinan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga; Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. *(Panduan komprehensif mengenai gerakan lembut dan kesiapan mental)*.

Bolanthakodi, C., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., & Saxena, P. (2018). Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *24*(12), 1181–1188. https://doi.org/10.1089/acm.2018.0079

Candra, Dewi Resmi., Soeharyo, H.S., Runjati. (2018). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri PunggungBawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Volume 8, no 1.

Rosita, S. D., & Putriyana. (2021). Pemberdayaan diri ibu hamil dengan Prenatal Gentle Yoga mempersiapkan persalinan yang lancar, nyaman dan minim trauma. *Jurnal Inovasi Abdimas Kebidanan (JIAK)*, *1*(2), 64-68. [1, 2]

Sasaki, T. K., Yoshida, A., & Kotake, K. (2013). Attitudes about the 2009 H1N1 influenza pandemic among pregnant japanese women and the use of the japanese municipality as a source of information. *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health*, *44*(3), 388–399.

Wahyuntari, E., & Puspitasari, I. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding University Research Colloquium*, 116.