

**UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN FISIK DAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI KEGIATAN PRENATAL YOGA DI KLINIK HOMBC PALEMBANG TAHUN 2019**

**Rezah Andriani<sup>1</sup>, R.A. Aminah Maya<sup>2</sup>, Pyarekha<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Prodi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang  
Jalan Jenderal Ahmad Yani 13 Ulu Palembang  
Email: ahsanalmaisan@gmail.com

**Abstrak**

Tubuh ibu hamil mengalami perubahan besar baik perubahan fisiologis maupun psikologis yang bisa membuat ibu seringkali merasa tidak nyaman. Ketidaknyamanan selama kehamilan serta keluhan kecemasan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (physical excersice). Salah satu yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah dan bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Tujuan kegiatan pengabmas ini adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik dan psikologis ibu hamil TM III melalui kegiatan prenatal yoga di Klinik Hombc Palembang tahun 2019. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu ceramah, wawancara dan demostrasi prenatal yoga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 9 dan 16 November 2019 di Klinik Hombc Palembang. Peserta yang hadir sebanyak 40 ibu hamil trimester III usia kehamilan 28-36 minggu, 20 ibu hamil pada sesi 1 dan 20 sesi 2. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini selain peningkatan pengetahuan, juga didapatkan berkurangnya keluhan-keluhan fisik ibu selama kehamilan seperti nyeri pinggang, keram kaki, susah tidur, dan lain-lain serta bertambahnya kebugaran tubuh pada ibu hamil. Peningkatan pengetahuan peserta dapat diketahui melalui perbandingan hasil pretest dan posttest yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan dan kegiatan prenatal yoga. Rata-rata nilai pretest pengetahuan ibu tentang prenatal yoga yaitu 65, sedangkan nilai postest ibu meningkat menjadi 88. Sebelum dilaksanakan kegiatan beberapa ibu mengeluhkan ketidaknyamanan selama kehamilan, setelah beberapa hari dilakukan kegiatan dilakukan wawancara kembali dengan check list mengenai keluhan ibu dan hasilnya sebagian besar ibu mengatakan bahwa keluhan mereka telah berkurang. Kegiatan Prenatal yoga yang dilakukan dapat mengurangi berbagai ketidaknyamanan ibu selama hamil serta memberikan kebugaran tubuh bagi ibu hamil tersebut.

**Kata Kunci:** Prenatal Yoga, Kehamilan, Trimester III

**Abstract**

*The body of a pregnant woman experiences major changes both physiological and psychological changes that can make mothers often feel uncomfortable. Discomfort during pregnancy and anxiety complaints are proven to be reduced or eliminated through physical exercise. One that is recommended is yoga because it is low cost, easy and beneficial for physical and psychological fitness. The purpose of this community service activity is to improve the physical and psychological fitness of TM III pregnant women through prenatal yoga activities at the Palembang Hombc Clinic in 2019. The community*

*service methods used are lectures, interviews and prenatal yoga demonstrations. This community service activity was carried out on 9 and 16 November 2019 at the Palembang Hombc Clinic. Participants who attended were 40 third trimester pregnant women aged 28-36 weeks of pregnancy, 20 pregnant women in sessions 1 and 20 sessions 2. The results of this community service activities in addition to increased knowledge, also found reduced physical complaints of mothers during pregnancy such as low back pain , leg cramps, insomnia, etc. and increased body fitness in pregnant women. Increased knowledge of participants can be known through comparison of the results of the pretest and posttest given before and after counseling and prenatal yoga activities. The average pretest value of maternal knowledge about prenatal yoga is 65, while the posttest score of mothers increased to 88. Before the activity was carried out some mothers complained of discomfort during pregnancy, after a few days of activities conducted interviews again with a check list about maternal complaints and the results of most mothers said that their complaints had diminished. Prenatal yoga activities carried out can reduce various discomforts for the mother during pregnancy and provide physical fitness for the pregnant mother.*

**Keywords:** *Prenatal Yoga, Pregnancy, Trimester III.*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan (Sholihah, 2010). Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami perubahan besar yang bisa membuat ibu hamil seringkali merasa tidak nyaman, baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Perubahan psikologis yang sering terjadi pada ibu hamil seperti kecemasan/stress. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah. (Pieter dan Lubis, 2010). Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (WHO, 2008). Kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Biaggi et al., 2016).

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Kartono, 2007). Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya.

Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin. Rubertsson et al (2014) menyatakan bahwa kecemasan berpeluang meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan berpeluang 1,7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarea. Kehamilan dengan kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa anak-anak (Sandman et al., 2011). Hall et al tahun 2016 menyatakan kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (physical excersice) dan hal ini perlu dipromosikan. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi (Shiraishi et al., 2016).

Menurut Verrastro G tahun 2014 menjelaskan bahwa Prenatal Yoga adalah sistem gerakan dan latihan pernapasan yang menggabungkan gerakan fisik, mental, emosional dan spiritual. Yoga merupakan pendekatan secara holistic berupa fisik, mental dan spiritual yang melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong peningkatan kesehatan dan spiritual bila dilakukan secara teratur. (Bayu, 2013) Yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal (Davis et al., 2015). Yoga dapat menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, self efficacy pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (Curtis et al., 2012).

Kecemasan dapat dikontrol oleh teknik pernapasan dalam yoga (Pranayama), janushirrasana postur dan metta meditasi, yang dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi kecemasan dengan meningkatkan ikatan batin dengan bayi. Konsentrasi dan perasaan digunakan sebagai objek konsentrasi tambahan yang akan memperdalam sensasi cinta dan kenyamanan, sebagai bantuan diri untuk mengatasi kecemasan, ketakutan atau ketika perhatian tersebar (Shindu P, 2009). Peningkatan sirkulasi CSF membantu dalam meningkatkan endorfin dan serotonin yang bertindak sebagai koneksi tubuh ke tubuh, pengurangan rasa sakit yang akan mengantikan katekolamin. Selain itu, yoga dapat mengurangi kinerja hipotalamus untuk melepaskan neuropeptida yang selanjutnya akan merangsang kelenjar hipofisis untuk melepaskan ACTH, yang kemudian menekan produksi kortisol. Penurunan tingkat kortisol menyebabkan gejala kecemasan yang dirasakan menjadi berkurang (Hagins M, 2014).

Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Sun, et all, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Bonura et al tahun 2014 menunjukkan efek menguntungkan dari dilakukannya yoga pada wanita hamil yaitu dapat mengurangi stres dan kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah tahun 2016 bahwa ibu primigravida yang melakukan prenatal yoga menunjukkan penurunan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan dan kemampuan diri terkait persalinan, serta mengurangi keluhan fisik. Menurut Khalajzadeh tahun 2012 yoga memiliki efek positif pada pengurangan stres, kecemasan, gangguan yang berkaitan dengan kehamilan dan meningkatkan indeks kesehatan mental perempuan. Berdasarkan uraian di atas, kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang “Upaya meningkatkan kebugaran fisik dan psikologis ibu hamil trimester III melalui kegiatan prenatal yoga di Kinik HOMBC Palembang Tahun 2019.”

## MASALAH

Pada wanita hamil trimester III akan mengalami perubahan Fisiologis dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian. Berbagai ketidaknyamanan fisik dan psikologis dapat terjadi dalam trimester ini. Pada masa kehamilan trimester tiga ibu hamil merasakan perubahan bentuk tubuhnya, terutama pada wajah, perut, dan dada. Dalam fase ini, beberapa ibu hamil merasa cemas karena takut akan bertambahnya berat badan. Di trimester ketiga, ibu hamil sering mengeluhkan mudah lelah, nyeri pinggang, mudah cemas dan kurang tidur (Tari & Romania, 2011). Ketidaknyamanan dalam kehamilan tersebut dalam dikurangi atau diatasi dengan melaksanakan prenatal yoga secara teratur.

Rendahnya pengetahuan ibu mengenai cara mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan khususnya kecemasan dengan melakukan prenatal yoga dapat diatasi dengan memperdayakan ibu hamil tersebut untuk melakukan prenatal yoga secara teratur serta penyuluhan mengenai manfaat prenatal yoga.

## METODE PELAKSANAAN

Upaya meningkatkan kebugaran fisik dan psikologis ibu hamil trimester III melalui kegiatan prenatal yoga di Klinik HOMBC Palembang Tahun 2019. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu ceramah, wawancara dan demostrasi prenatal yoga. Sasaran adalah ibu-ibu hamil Trimester III di Klinik Hombc Palembang berjumlah 40 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 9 dan 16 November 2019 di Klinik Hombc Palembang. Peserta yang hadir sebanyak 40 ibu hamil trimester III usia kehamilan 28-36 minggu, 20 ibu hamil pada sesi 1 dan 20 sesi 2. Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahap:

### 1. Persiapan

Sebelum melakukan pelaksanaan pengabdian masyarakat, dilakukan tahapan persiapan antara lain:

- a. Berkoordinasi dengan pihak klinik Hombc Palembang.
- b. Menyiapkan absensi kehadiran peserta dan berita acara kegiatan
- c. Izin dikeluarkan oleh pihak klinik Hombc Palembang.
- d. Menyiapkan peralatan untuk pelaksanaan prenatal yoga seperti matras yoga, rungan tempat yoga yang nyaman, alat bantu yoga seperti bantal, balok yang lembut, handuk, dan lain-lain.

### 2. Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9 dan 16 November 2019 di Klinik Hombc Palembang. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pretest pada ibu hamil, dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal ibu hamil mengenai prenatal yoga. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian leaflet kepada ibu hamil serta penjelasan mengenai manfaat dari prenatal yoga. Sesi selanjutnya adalah pelaksanaan prenatal yoga bersama ibu-ibu hamil dan instruktur yoga dan terakhir ditutup dengan post test. Peserta yang hadir sebanyak 40 ibu hamil trimester III antara usia kehamilan 28-36 minggu, 20 ibu hamil pada sesi 1 dan 20 ibu hamil pada sesi 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dalam 2 (dua) sesi yaitu pada 9 November 2019 dan 16 November 2019. Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, terlihat peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan. Sebelum dilaksanakan kegiatan prenatal yoga ibu hamil diberikan kuesioner pretest, kemudian dilakukan kegiatan penyuluhan tentang prenatal yoga dilanjutkan dengan prenatal yoga yang dipandu oleh instruktur dan dosen STIKes Muhammadiyah

Palembang. Setelah kegiatan, ibu hamil diberikan kuesioner post test untuk menilai pengetahuan ibu hamil.

**Tabel SAP Penyuluhan dan praktik yoga ibu hamil**

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	Pembukaan 5 Menit	1. Memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan pengabdian masyarakat 3. Menyampaikan kontrak waktu 4. Memberikan sedikit gambaran mengenai informasi yang akan disampaikan pada hari ini	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Memberi respon 4. Memperhatikan
2.	Pretest dan wawancara keluhan ibu selama kehamilan TM III 10 menit	Melaksanakan pretest dan wawancara	1. Menjawab lembar pretest 2. Menjawab pertanyaan mengenai keluhan selama kehamilan TM III
3.	Penyuluhan 15 Menit	Menjelaskan materi: 1. Pengertian prenatal yoga 2. Manfaat Prenatal yoga 3. Tujuan prenatal yoga 4. Gambaran gerakan dan manfaat	1. Mendengarkan dan memperhatikan 2. Bertanya jika ada yang kurang jelas
4.	Pelaksanaan prenatal yoga bersama instruktur 30 menit	Menjadi instruktur senam yoga Gerakan yoga terdiri dari 3 bagian tahapan pemanasan (7 gerakan), tahapan inti (12 gerakan) dan tahapan pendinginan (8 gerakan).	Melaksanakan senam yoga dan mendengarkan instruksi instruktur.
5.	Evaluasi 10 menit	Melaksanakan post test	Menjawab pertanyaan post test
4.	Penutup 5 menit	1. Menyimpulkan kegiatan bersama 2. Memberi salam	1. Menjelaskan kembali materi secara bersama 2. Menjawab salam

### 3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan memberikan pretest dan post test kepada ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga, serta wawancara untuk mengetahui keluhan/ketidaknyamanan ibu selama kehamilan TM III serta efek perubahannya setelah melakukan prenatal yoga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diadakan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta memberdayakan ibu-ibu hamil TM III untuk mengikuti kegiatan prenatal yoga yang bermanfaat baik bagi ibu maupun bayinya. Peningkatan pengetahuan peserta dapat diketahui melalui perbandingan hasil pretest dan posttest yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan dan kegiatan prenatal yoga. Rata-rata nilai pretest pengetahuan ibu hamil TM III tentang prenatal yoga yaitu 65, setelah dilakukan penyuluhan dan kegiatan prenatal yoga rata-rata pengetahuan ibu meningkat menjadi 88. Sebelum dilaksanakan kegiatan beberapa ibu mengeluhkan ketidaknyamanan selama kehamilan, setelah beberapa hari dilakukan kegiatan dilakukan wawancara kembali dengan check list mengenai keluhan ibu dan hasilnya sebagian besar ibu mengatakan bahwa keluhan mereka telah berkurang. Ketidaknyamanan selama kehamilan yang dikeluhkan ibu seperti kecemasan, nyeri pinggang, nyeri kaki, nyeri punggung, mudah lelah, dll.



Gambar 1. Kegiatan Prenatal yoga



Gambar 2. Gerakan prenatal yoga



Gambar 3. Gerakan prenatal yoga



Gambar 4. Gerakan prenatal yoga

## PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini merupakan pengimplementasian hasil penelitian kami yang berjudul Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ellna Tahun 2019. Hamil merupakan suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan (Sholihah, 2010). Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami perubahan besar yang bisa membuat ibu hamil seringkali merasa tidak nyaman, baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Perubahan fisiologis yang terjadi seringkali menimbulkan keluhan atau ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, nyeri punggung, mudah lelah, keram pada kaki, dll. Perubahan psikologis yang sering terjadi pada ibu hamil seperti kecemasan/ stress. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah. (Pieter dan Lubis, 2010). Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (WHO, 2008). Kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Biaggi et al., 2016).

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Kartono, 2007). Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya. Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin. Rubertsson et al (2014) menyatakan bahwa kecemasan berpeluang meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan berpeluang 1,7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarea. Kehamilan dengan kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa anak-anak (Sandman et al., 2011). Hall et al tahun 2016 menyatakan kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (physical excersice) dan hal ini perlu dipromosikan. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah

untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi (Shiraishi et al., 2016).

Menurut Verrastro G tahun 2014 menjelaskan bahwa Prenatal Yoga adalah sistem gerakan dan latihan pernapasan yang menggabungkan gerakan fisik, mental, emosional dan spiritual. Yoga merupakan pendekatan secara holistic berupa fisik, mental dan spiritual yang melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong peningkatan kesehatan dan spiritual bila dilakukan secara teratur. (Bayu, 2013) Yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal (Davis et al., 2015). Yoga dapat menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, self efficacy pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (Curtis et al., 2012).

Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Sun, et all, 2010).

Kecemasan dapat dikontrol oleh teknik pernapasan dalam yoga (Pranayama), janushirsasana postur dan metta meditasi, yang dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi kecemasan dengan meningkatkan ikatan batin dengan bayi. Konsentrasi dan perasaan digunakan sebagai objek konsentrasi tambahan yang akan memperdalam sensasi cinta dan kenyamanan, sebagai bantuan diri untuk mengatasi kecemasan, ketakutan atau ketika perhatian tersebar (Shindu P, 2009). Peningkatan sirkulasi CSF membantu dalam meningkatkan endorfin dan serotonin yang bertindak sebagai koneksi tubuh ke tubuh, pengurangan rasa sakit yang akan mengantikan katekolamin. Selain itu, yoga dapat mengurangi kinerja hipotalamus untuk melepaskan neuropeptida yang selanjutnya akan merangsang kelenjar hipofisis untuk melepaskan ACTH, yang kemudian menekan produksi kortisol. Penurunan tingkat kortisol menyebabkan gejala kecemasan yang dirasakan menjadi berkurang (Hagins M, 2014).

Manfaat lain dari prenatal yoga adalah memperkuat otot dasar panggul, tulang panggul menjadi lebih fleksibel dan otot rahim menjadi lebih lentur. Beberapa gerakan yoga yang dapat memperkuat otot dasar panggul yaitu gerakan malasana, Agnistambhasana, Supported Matsyasana, Butterfly Pose, Crescent Lunge (Anjeneyasana), dan Happy Baby Pose. (Sun, et all, 2010).

Prenatal yoga juga membantu meringankan nyeri pinggang, keram kaki dan rasa pegal di seluruh tubuh. Beberapa gerakan yoga yang dapat mengurangi keluhan-keluhan tersebut yaitu Cat-Cow Pose, Wide-Angle Seated Forward Bend, Seated Side Bend, Pose Pigeon, malasana, Standing Forward Bend, Dolphin Pose, dan Legs-up-the-Wall Pose. (Hagins M, 2014).

Seperti diketahui, senam yoga sudah ada sejak ribuan tahun lalu di India dan merupakan salah satu bentuk ritual agama Hindu. Yoga sendiri berasal dari bahasa sansekerta ‘yuj’ yang berarti ‘menyatukan diri dengan Tuhan’. Di dalamnya terdapat serangkaian aktivitas yang menyelaraskan fisik, pikiran, dan jiwa. Belakangan dengan maraknya pusat kebugaran yang menawarkan kelas yoga, timbul pertanyaan apakah umat Islam diperbolehkan melakukan senam yoga. Menjawab pertanyaan tersebut, Majelis Ulama Indonesia (MUI) telah mengeluarkan fatwa mengenai yoga. Dalam fatwa MUI yang dikeluarkan pada tahun 2009, terdapat tiga keputusan mengenai aktivitas yoga, yaitu: Yoga yang murni ritual dan spiritual agama lain, hukum melakukannya bagi orang Islam adalah haram, yoga yang mengandung meditasi dan mantra atau spiritual dan ajaran agama lain hukumnya haram, sebagai langkah preventif (sad al-dzari’ah),, yoga yang murni olahraga pernafasan untuk kepentingan kesehatan hukumnya mubah (boleh).

Dengan dikeluarkannya fatwa MUI tersebut kini banyak Muslimah Indonesia yang tidak ragu lagi mengikuti senam yoga. untuk mempertahankan kebugaran tubuhnya. Di Indonesia, gerakan yoga sudah banyak mengalami perubahan. Aktivitas yoga lebih ditekankan pada olah tubuh melalui pernafasan dan gerakan-gerakan tubuh tanpa aktivitas spiritual agama tertentu.

## KESIMPULAN

1. Rata-rata nilai pretest pengetahuan ibu tentang prenatal yoga yaitu 65, sedangkan nilai postest ibu meningkat menjadi 88.
2. Sebelum dilaksanakan kegiatan beberapa ibu mengeluhkan ketidaknyamanan selama kehamilan, setelah beberapa hari dilakukan kegiatan dilakukan wawancara kembali

dengan check list mengenai keluhan ibu dan hasilnya sebagian besar ibu mengatakan bahwa keluhan mereka telah berkurang.

3. Kegiatan Prenatal yoga yang dilakukan dapat mengurangi berbagai ketidaknyamanan ibu selama hamil serta memberikan kebugaran tubuh bagi ibu hamil tersebut.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada ketua STIKes Muhammadiyah Palembang beserta jajarannya, lembaga P2M STIKes Muhammadiyah Palembang, Program studi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang, pimpinan Klinik HoMBC, ibu hamil dan pihak-pihak yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bayu, I. D. (2013). Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan. Jakarta: Sagung Seto.
- Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S. & Pariante, C. (2016) Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: a systematic review. *J Affect Disord*, 191: 62-77.
- Bonura, Kimberlee Bethany. (2014). Yoga Mind While Expecting : The Psychological Benefits Of Prenatal Yoga Practice. *International Journal of Childbirth Education*.
- Curtis, K, Weinrib, A, Katz, J. (2012). Systematic review of Yoga for pregnant women: current status and future direction. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012:1-13.
- Davis, K., Goodman, S. H., Leiferman, J., Taylor, M. & Dimidjian, S. (2015) Complementary therapies in clinical practice a randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. *Complement Ther Clin Pract*, 21 (3): 166–72.
- Fauziah, Lestari. (2016). Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. Bandung : Universitas Padjajaran.
- Hagins M. (2014). Perceived Benefits of Yoga among Urban School Students: A Qualitative Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 16:1-7.
- Hall, H. G., Beattie, J., Lau, R., East, C. & Anne, M. (2016) Mindfulness and perinatal mental health: a systematic review. *Women Birth*, 29 (1): 62-71.
- Kartono. (2007). Psikologi Wanita (jilid 2): Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek. Bandung: Mandar Maju.
- Khalazjadeh, Mona, et all. (2012). The Effect Of Yoga On Anxiety Among Pregnant Women In Second And Third Trimester Of Pregnancy. Scholars Research Library.

- Pieter H.Z & Lubis N. L. 2010. Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan. Rapha Publishing. Medan.
- Rubertsson, C., Hellström, J., Cross, M. & Sydsjö, G. (2014) Anxiety in early pregnancy: prevalence and contributing factors. *Arch Womens Ment Health*, 17 (3): 221-8.
- Sandman, C. A., Davis, E.P., Buss, C. & Glynn, L. M. (2011) Prenatal programming of human neurological function. *Int J Pept*, 1-9.
- Shiraishi, J. C., Mara, L. & Bezerra, A. (2016) Complementary therapies in clinical practice effects of yoga practice on muscular endurance in young women. *Complement Ther Clin Pract*, 22: 69–73.
- Sholihah, L. (2010). Panduan Lengkap Hamil Sehat. Yogyakarta: Diva Press.
- Sindhu, P. (2009). Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna. Seri bugar. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.
- WHO. (2008). Mental Health: Depression. Geneva.