

## Pelaksanaan Kelas Yoga Bagi Ibu Hamil Di Ruang Kelas Ibnu Sina Prodi DIII Kebidanan Universitas Al Hikmah Jepara

Devi Rosita<sup>1\*</sup>, Ita Rahmawati<sup>2</sup>

Universitas Al Hikmah Jepara, Program Studi Kebidanan

Email\* : [devirosita2508@gmail.com](mailto:devirosita2508@gmail.com)

### ABSTRAK

Salah satu asuhan kebidanan yang dapat dilakukan sebagai pendekatan yang berkualitas adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Berlatih senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal care, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2010). Ibu Hamil Trimester III di kelas antenatal care, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam pelaksanaan senam hamil yoga untuk kesiapan menghadapi persalinan. Persiapan administrasi, sosialisasi, pelaksanaan dan evaluasi. Sebelum melakukan senam hamil yoga sebanyak 7 orang ibu siap untuk melahirkan, 2 orang ragu – ragu, dan 1 orang takut menghadapi persalinan. Setelah dilakukan senam hamil yoga maka hasilnya: masih ragu – ragu 1 orang, siap 2 orang dan makin siap 7 orang. Hasil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil yoga maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan fisik maupun psikis. Sebaiknya puskesmas melaksanakan senam hamil yoga secara teratur dan terjadwal bagi ibu hamil terutama hamil trimester ke III.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil Trimester III, Senam Yoga, Persalinan.

### ABSTRACT

*One form of midwifery care that can be used as a quality approach is physical exercise, such as meditation/yoga. Practicing pregnancy yoga exercises at this time is one of the self-help solutions that supports the process of pregnancy, birth and even childcare which can be done in antenatal care classes, which is a means for group learning about the health of pregnant women, in face-to-face form with the aim of increasing knowledge and skills regarding pregnancy, childbirth, postpartum care and newborn care (Ministry of Health, 2010). Third Trimester Pregnant Women in the antenatal care class, aims to increase the knowledge and skills of pregnant women in implementing pregnancy yoga exercises to prepare for childbirth. Administrative preparation, socialization, implementation and evaluation. Before doing pregnancy yoga exercises, 7 mothers were ready to give birth, 2 people were hesitant, and 1 person was afraid of giving birth. After doing pregnancy yoga exercises, the results were: 1 person was still unsure, 2 people were ready and 7 people were increasingly ready. The results before and after doing pregnancy yoga exercises can be concluded that there is a change in the mother's readiness to face childbirth physically and psychologically. It is best for health centers to carry out pregnancy yoga exercises regularly and on a schedule for pregnant women, especially those pregnant in the third trimester.*

**Key Words:** *Third Trimester Pregnant Women, Yoga Exercise, Childbirth.*

## **PENDAHULUAN**

Penyebab kematian ibu masih berada pada: perdarahan (30,3%), hipertensi (27,1) infeksi, (7,3%) dan partus lama (1,8%) yang sangat mengancam nyawa ibu. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan, selama masa kehamilan dan masa persalinan. Salah satu asuhan kebidanan yang dapat dilakukan sebagai pendekatan yang berkualitas adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Berlatih senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatalcare, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2010). Senam hamil yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III.

Manfaat gerakan yoga untuk ibu hamil. Memperbaiki pola tidur, Mengurangi stres dan kecemasan, Meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot, Membantu tubuh tetap sehat, kuat, dan aktif, Memperbaiki teknik pernapasan menjadi lebih baik, Mengurangi mual, sakit kepala, sesak napas, dan sakit di punggung bagian bawah, Membantu menjaga keseimbangan tubuh, Melatih kesiapan pinggul menjelang proses persalinan, Memberikan relaksasi bagi tubuh ibu hamil, Menumbuhkan ikatan kuat dengan bayi di dalam kandungan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan dilaksanakan selama satu semester ganjil tahun 2023 dan bertempat di kelas ibu hamil trimester III di Aula Kampus 1 Prodi Kebidanan Universitas Al Hikmah Jepara pelaksanaan diawali dengan persiapan administrasi, sosialisasi: tujuan, manfaat, kemudian dilaksanakan senam yoga pada ibu hamil trimester III dan evaluasi hasil senam hamil yoga tentang kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pelaksanaan yoga kehamilan secara langsung pada ibu hamil dengan metode ceramah dan diskusi dan dilanjutkan dengan praktek secara langsung oleh ibu ibu. Pelaksanaan kegiatan ini adalah secara tim yang terdiri dari dosen dan Mahasiswa Kebidanan Universitas Al Hikmah Jepara yang berperan sebagai narasumber dalam kegiatan. Kegiatan ceramah dan diskusi berjalan lancar dengan suasana kondusif, ibu model dan ada juga ibu yang mendemonstrasikan kembali tentang ketrampilan yang sudah diberikan, yang dilanjutkan dengan dengan diskusi. Dalam diskusi ini ibu ibu dengan lugasnya berdiskusi sekali kali diselingi dengan canda dan tawa sehingga suasana benar benar kondusif. Ibu dapat melaksanakan Gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur yoga.

Senam hamil yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Sedangkan menurut Indiarti (2009), senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Senam Yoga Ibu Hamil

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Dari hasil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil yoga maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan fisik maupun psikis.

### **2. Saran**

Disarankan bahwa senam yoga sangat baik dilakukan pada ibu untuk persiapan menghadapi persalinan dan sebaiknya puskesmas melaksanakan senam hamil yoga secara teratur dan terjadwal bagi ibu hamil terutama hamil trimester ke III

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amy E. B, et al. (2009). The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. <http://jognn.awhonn.org>. Diakses Kamis 13 Januari 2011. Amy E. Beddoe 1 and Kathryn A. Lee. (2008). Mind-body interventions during pregnancy. JOGNN. <http://jognn.awhonn.org>. Diakses Kamis 13 Januari 2011. Depkes RI. (2010). Strategi akselerasi pencapaian target MDGs 2015. [http://www.target\\_mdgs.Pdf](http://www.target_mdgs.Pdf). Diakses Kamis 13 Januari 2011. Indiarti, MT. (2009). Panduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi. (10th ed). Yogyakarta: Diglossia media. Krisnadi, sofie rifayani. (2010). Sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna. <Http/www.bukukita.com>. Jakarta. Diakses Kamis 13 Januari 2011. Nerendran, S. (2009). Yoga improves pregnancy outcomes Source: Journal of Alternative and Complementary Medicine 2005; 11: 237-44. Diakses 13 Januari 2011. Sastrosmoro & Ismael. (2010). Dasar dasar metodologi penelitian klinis. (3th ed). Jakarta: Sagung Seto. Sindhu, P. (2009). Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna