



---

**Edukasi Manfaat Yoga Prenatal dalam Mengurangi Ketidaknyamanan  
pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Wilayah Kerja Puskesmas IV  
Denpasar Selatan**

*Education on the Benefits of Prenatal Yoga in Reducing Discomfort in Third Trimester  
Pregnant Women at TPMB Puskesmas Working Area IV South Denpasar*

---

**Maria Gabriela Yuniati<sup>1</sup> A.A. Santi Dewi<sup>2</sup> Ni Wayan Sukma Adnyani<sup>3</sup> Novita Diana Pe<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Department of Midwifery, Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Indonesia

<sup>4</sup>Student in Department of Midwifery Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Indonesia

Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar ,Bali, Indonesia

Corresponding author: Maria Gabriela Yuniati

Email: [gabyuniati67@gmail.com](mailto:gabyuniati67@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

Ketidaknyamanan seringkali dialami oleh Ibu hamil. Hal ini terjadi karena adanya perubahan dalam tubuh Ibu hamil. Ketidaknyamanan dapat dikurangi salah satunya dengan yoga prenatal. Pengetahuan ibu hamil terkait manfaat yoga prenatal masih kurang. Hal ini ditemukan di wilayah Puskesmas IV Denpasar Selatan. Peran Bidan dibutuhkan untuk memberikan informasi dan edukasi terkait manfaat yoga prenatal. Kegiatan ini dilaksanakan di TPMB wilayah kerja puskesmas IV Denpasar Selatan dengan menggunakan media poster. Sasaran dalam pengabdian Masyarakat ini adalah Ibu hamil yang berjumlah 15 orang. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Setelah diberikan edukasi terkait manfaat yoga prenatal, diketahui bahwa peserta lebih paham dan beberapa Ibu hamil antusias dan berkeinginan untuk mengikuti kelas yoga prenatal setelah mendapatkan informasi terkait manfaat yoga prenatal. Bidan di TPMB yang dijadikan tempat untuk pengabdian menyampaikan akan mengarahkan klien Ibu hamil untuk mengikuti kelas yoga prenatal secara bersama-sama dengan fasilitator atau instruktur yoga prenatal.

**Kata Kunci:** edukasi, ketidaknyamanan, ibu hamil

**ABSTRACT**

*Discomfort is often experienced by pregnant women due to changes in their bodies. This discomfort can be alleviated, in part, through prenatal yoga. However, there is a lack of knowledge among pregnant women about the benefits of prenatal yoga, particularly in the area of South Denpasar IV Public Health Center. The role of midwives is crucial in providing information and education about the benefits of prenatal yoga. This activity was carried out at the TPMB in the working area of the South Denpasar IV Public Health Center using poster media. The target audience for this community service activity was 15 pregnant women. The activity went smoothly and successfully. After being educated about the benefits of prenatal yoga, it was found that the participants had a better understanding, and some pregnant women were enthusiastic and expressed a desire to join prenatal yoga classes after receiving information about its benefits. The midwives at the TPMB, where the service was conducted, stated that they would direct their pregnant clients to attend prenatal yoga classes together with a facilitator or prenatal yoga instructor.*

**Keyword:** education; discomfort; pregnant woman

## PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III seringkali diiringi dengan berbagai ketidaknyamanan baik fisik maupun psikologis (Wulandari & Wantini, 2021). Beberapa ketidaknyamanan fisik yang umum terjadi antara lain nyeri punggung, nyeri pinggang, sulit tidur di malam hari atau insomnia, dan kram pada kaki. Selain itu, Ibu hamil trimester III juga dapat mengalami ketidaknyamanan psikologis yang dapat terjadi pada ibu hamil yaitu kecemasan dan rasa takut menghadapi proses persalinan (Arummega et al., 2022; Wulandari & Wantini, 2021).

Yoga prenatal telah terbukti efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan pada trimester III. Menurut beberapa penelitian, yoga prenatal dapat mengurangi kecemasan atau stres pada ibu hamil karena dengan melakukan yoga secara teratur akan membawa efek relaksasi pada tubuh ibu hamil, baik yang bersifat relaksasi pernafasan maupun relaksasi otot. Dengan mengikuti yoga, ibu hamil akan merasakan keadaan yang tenang, santai, rileks dan nyaman dan menjalani kehamilannya (Darwitri & Rahmadona, 2021; Mardliyana et al., 2022; Patiayah et al., 2021; Perdoman et al., 2022).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat yoga prenatal untuk mengurangi keluhan ketidaknyamanan pada trimester III. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TPMB di wilayah kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan yang diketahui Ibu hamil kurang mengetahui informasi terkait manfaat yoga prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan pada trimester III.

Kurangnya pengetahuan ini dapat menjadi masalah karena yoga prenatal memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil, terutama dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Yoga prenatal dapat membantu ibu hamil untuk tetap fit selama kehamilan dan juga dapat mengurangi kecemasan (Mardliyana et al., 2022).

Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat dan prinsip dari yoga prenatal. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan melakukan sosialisasi dan edukasi tentang yoga prenatal di TPMB wilayah kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan.

Dengan edukasi ini, diharapkan ibu hamil dapat melakukan yoga prenatal secara benar dan rutin, sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan dan membantu proses persalinan.

## METODE

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 31 Mei 2023 pukul 09.00 – 13.00 wita bertempat di TPMB Bidan Kurniati, S.Tr. Keb dan TPMB Bidan Kadek Lisanita, S.Tr. Keb yang merupakan wilayah kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan. Responden yang hadir dalam kegiatan ini berjumlah 15 orang Ibu hamil. Metode pelaksanaan dengan pemberian edukasi menggunakan media poster. Sasaran kegiatan ini adalah Ibu hamil trimester III. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

1. Penjajakan lokasi kegiatan
2. Penentuan waktu pelaksanaan
3. Persiapan dokumen dan Perlengkapan
4. Pelaksanaan
5. Penyusunan laporan
6. Publikasi hasil kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilaksanakan persiapan kegiatan meliputi persiapan tempat serta pendataan dan pemeriksaan Ibu hamil di TPMB di wilayah kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan.

### Tahap Pelaksanaan

1. Perkenalan penyuluh oleh Bidan TPMB.
2. Memberikan edukasi tentang manfaat yoga prenatal untuk mengurangi sesak napas pada Ibu hamil.
3. Selanjutnya penyuluh memberikan kesempatan pada Ibu hamil untuk bertanya dan sharing. Beberapa Ibu hamil tertarik dan

antusias untuk melaksanakan yoga prenatal dan bertanya terkait manfaat yoga prenatal, bukan hanya untuk mengurangi keluhan sesak napas, namun juga untuk tubuh secara umum.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Pada masa kehamilan Ibu hamil merasakan banyak perubahan pada tubuh. Perubahan ini meliputi perubahan psikologis dan perubahan fisiologis yang menimbulkan keluhan sehingga ibu menjadi kurang menikmati masa kehamilannya (Harsono, 2013). Ketidaknyamanan seringkali dirasakan oleh Ibu hamil trimester III. Ketidaknyamanan yang sering dirasakan antara lain sesak napas, nyeri punggung, sering berkemih, kram pada tungkai, bahkan sampai mengganggu kualitas tidur dan menimbulkan kecemasan pada Ibu hamil (Arummege et al., 2022; Palifiana & , Wulandari, 2018; Wulandari & Wantini, 2021).

Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan adalah dengan yoga prenatal. Yoga hamil atau yoga prenatal merupakan salah satu olahraga yang aman bagi ibu hamil. Melalui gerakan-gerakan dalam yoga prenatal, Ibu hamil dapat berlatih untuk dapat memperlebar rongga dada sehingga meningkatkan kapasitas paru. Yoga prenatal yang dilakukan secara rutin mampu mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III (Darwitri & Rahmadona, 2021; Mardliyana et al., 2022; Patiyah et al., 2021; Perdoman et al., 2022; Rafika, 2018). Pentingnya peran tenaga kesehatan termasuk Bidan dalam memberikan informasi dan edukasi terkait yoga dalam kehamilan telah terbukti dalam penelitian ilmiah (Corrigan et al., 2022).

Hasil penelitian dan pengabdian Masyarakat telah menemukan bahwa dibutuhkan edukasi terkait cara mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan (Mustari et al., 2022; Nisa, 2023; Randayani Lubis & Sarah Dita, 2020).

Kegiatan pemberian edukasi terkait manfaat yoga prenatal kepada Ibu hamil di TPMB wilayah kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan menunjukkan hasil yang baik. Melalui penjelasan dengan media poster, Ibu hamil mengetahui bahwa yoga prenatal mampu untuk mengurangi keluhan ketidaknyamanan pada Ibu hamil, khususnya pada trimester III. Dengan demikian, peneliti berharap selanjutnya akan lebih banyak Ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan Ibu hamil pada khususnya serta Masyarakat pada umumnya.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi terkait manfaat yoga prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan pada Ibu hamil berjalan dengan lancar. Ibu hamil paham dan mendapatkan informasi baru terkait kegiatan yang dapat dilaksanakan untuk mencapai kehamilan yang sejahtera serta persiapan untuk persalinan yang lancar dan menyenangkan. Bidan di TPMB menyampaikan akan mengarahkan klien Ibu hamil untuk mengikuti kelas yoga prenatal secara bersama-sama dengan fasilitator atau instruktur yoga prenatal. Pengabdian Masyarakat selanjutnya diharapkan dilaksanakan di tempat yang lebih luas sehingga lebih banyak Ibu hamil yang mendapat informasi dan edukasi terkait manfaat yoga prenatal untuk kehamilan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada Yayasan Kartini Bali yang telah mendukung pendanaan melalui LPPM Politeknik Kesehatan Kartini Bali. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh tim pelaksana, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

Arummege, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu

- Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1 SE-Articles), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 250. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>
- Darwitri, & Rahmadona. (2021). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1 SE-Computing Sciences). <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Harsono, T. (2013). *Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi*.
- Mardiyana, N., Nadhiroh, A., & Puspita, I. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4, 305–312. <https://doi.org/10.47679/ib.2023407>
- Mustari, R., Yurniati, Y., Elis, A., Maryam, A., Marlina, M., & Badawi, B. (2022). EDUKASI KESEHATAN PADA IBU HAMIL TENTANG RESIKO KEJADIAN HIPERTENSI DAN CARA PENCEGAHANNYA. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6, 2587. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i4.8843>
- Nisa, H. (2023). Pemberian Edukasi Tentang Pentingnya Gizi pada Ibu Hamil di Puskesmas Kampus Palembang. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3, 81–86. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v3i1.445>
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosiding Seminar Nasional*, 8, 31–40. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11435>
- Patiyah, P., Carolin, B., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13, 174–183. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>
- Perdoman, A. T., Utami, R., & Ramadhaniati, F. (2022). Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester 3. *Jurnal Zona Kebidanan*, 12(3), 44–54.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9, 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Randayani Lubis, D., & Sarah Dita, P. (2020). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Selama Masa Kehamilan Knowledge Improvement Through Education In Overcoming Inconveniences During Pregnancy. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita*, 01(01), 66–72.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67.