

Yoga Ibu Hamil Di UPT Puskesmas Medan Tuntungan Kota Medan

Ayu Jani Puspitasari^{1*}, Rini Astuti Damanik²

^{1,2}Institut Kesehatan Sumatera Utara, Medan

Email: ayujani92@gmail.com^{1*}

Abstrak

Nyeri punggung pada ibu hamil umumnya terjadi akibat peregangan pada tulang-tulang punggung. Selain itu, meningkatnya hormon kehamilan dapat menyebabkan sendi-sendi di area panggul melonggar, dan perubahan ini memengaruhi cara punggung menopang beban kehamilan, sehingga menimbulkan rasa nyeri. Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Indonesia mencapai 60–80%. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri, mencegah maupun mengurangi spasme otot, serta meningkatkan rasa nyaman adalah prenatal yoga. Terapi ini menjadi salah satu pilihan efektif untuk membantu mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung adalah melalui praktik yoga hamil. Intervensi ini dilakukan untuk menilai sejauh mana yoga mampu membantu menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. Prenatal yoga merupakan teknik pengelolaan pikiran yang berfungsi mengembangkan kepribadian secara menyeluruh, serta mempersiapkan ibu hamil dari aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Kesiapan fisik pada ibu hamil ditandai dengan tubuh yang tidak mudah lelah atau lemas, meningkatnya fleksibilitas serta daya tahan tubuh, dan berkurangnya keluhan nyeri punggung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2025 di UPT Puskesmas Medan Tuntungan melalui pemberian penyuluhan dan pelatihan yoga bagi ibu hamil yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para ibu hamil mengenai manfaat yoga bagi ibu hamil. Kegiatan tersebut diikuti oleh 20 ibu hamil dan seluruh peserta menunjukkan antusiasme serta ketertarikan yang tinggi selama proses kegiatan berlangsung.

Keywords: Pengabdian masyarakat, Penyuluhan, Yoga ibu hamil

PENDAHULUAN

Selama kehamilan, ibu hamil dapat mengalami berbagai ketidaknyamanan fisik yang terkadang mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa keluhan yang umum dirasakan antara lain mual, muntah, nyeri pada pinggang dan panggul, serta sesak napas (Mayunita, A., dan Febriani, A., 2024). Nyeri punggung selama kehamilan umumnya terjadi akibat peregangan pada struktur tulang. Jika tidak ditangani, keluhan ini dapat berlanjut menjadi cedera berulang atau menetap dan bahkan semakin memburuk seiring bertambahnya usia kehamilan (Trisiani dan Susilawati, 2025).

Nyeri punggung pada ibu hamil umumnya terjadi akibat peregangan pada tulang-tulang punggung. Selain itu, meningkatnya hormon kehamilan dapat menyebabkan sendi-sendi di area panggul melonggar, dan perubahan ini memengaruhi cara punggung menopang beban kehamilan, sehingga menimbulkan rasa nyeri (Wariyah dan Khairiah, Rahayu, 2023). Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Indonesia mencapai 60–80%. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri, mencegah maupun mengurangi spasme otot, serta meningkatkan rasa nyaman adalah prenatal

yoga. Terapi ini menjadi salah satu pilihan efektif untuk membantu mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III (Antika, dkk., 2025).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung adalah melalui praktik yoga hamil. Intervensi ini dilakukan untuk menilai sejauh mana yoga mampu membantu menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil (Sopiatun dan Solehah, 2025). Prenatal yoga merupakan teknik pengelolaan pikiran yang berfungsi mengembangkan kepribadian secara menyeluruh, serta mempersiapkan ibu hamil dari aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Kesiapan fisik pada ibu hamil ditandai dengan tubuh yang tidak mudah lelah atau lemas, meningkatnya fleksibilitas serta daya tahan tubuh, dan berkurangnya keluhan nyeri punggung (Khomariah, dkk. 2023).

Meskipun manfaat prenatal yoga telah banyak dibuktikan, penerapannya di fasilitas kesehatan masih menghadapi berbagai kendala. Penelitian Pertiwi et al. (2023) menunjukkan bahwa minat ibu hamil untuk mengikuti prenatal yoga masih rendah, terutama karena kurangnya pemahaman mengenai manfaat serta keamanan latihan tersebut. Selain itu, keterbatasan tenaga kesehatan yang memiliki pelatihan khusus dan minimnya fasilitas turut menjadi penghalang dalam pelaksanaan kelas yoga yang berkualitas (Purba & Sembiring, 2021). Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi dan pelatihan berkelanjutan guna meningkatkan pengetahuan dan partisipasi ibu hamil (Pristiarsih dkk, 2025).

Latihan yoga pada ibu hamil, atau yang disebut yoga prenatal, memberikan berbagai manfaat baik secara fisik maupun psikologis bagi ibu selama masa kehamilan (Erna, F. dkk, 2022). Yoga merupakan bentuk latihan yang kini banyak dianjurkan untuk ibu hamil. Setiap program yoga prenatal memiliki komponen inti yang berbeda-beda tergantung pada metode yang digunakan. Beragam karakteristik dan efektivitas latihan yoga yang termasuk frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis gerakan, telah diteliti dan terbukti memberikan dampak positif bagi ibu hamil. Manfaat tersebut mencakup penurunan kecemasan, depresi, dan stres, serta pengaruh terhadap metode persalinan dan lamanya proses melahirkan (Corrigan dkk., 2022).

Yoga memadukan gerakan fisik, seperti membungkuk dan latihan pernapasan dalam, dengan aktivitas mental seperti meditasi dan teknik relaksasi. Dua tujuan utama dari yoga adalah meregangkan otot serta mempertahankan fleksibilitas tulang belakang dan persendian. Peningkatan suplai oksigen ke otak selama melakukan berbagai pose yoga dapat membantu mengurangi berbagai keluhan, termasuk kecemasan, kesedihan, gangguan psikologis, dan nyeri punggung bawah (Situmorang, 2024).

Program pengabdian masyarakat tentang yoga bagi ibu hamil ini bertujuan memberikan pemahaman kepada ibu hamil mengenai bentuk olahraga yang dapat dilakukan selama kehamilan untuk menjaga kesehatan hingga menjelang persalinan. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan November 2025 di UPT Puskesmas Medan Tuntungan Kota Medan yang dihadiri oleh ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di wilayah kerja UPT Puskesmas Medan Tuntungan Kota Medan.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan November 2025 di UPT Puskesmas Medan Tuntungan Kota Medan. Metode pengabdian yang dilaksanakan adalah pendidikan masyarakat, dengan memberikan penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran para ibu hamil untuk mengikuti senam yoga. Adapun tahapan pelaksanaan yoga ibu hamil sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Melakukan koordinasi dengan pihak terkait. Koordinasi dengan *stakeholder* terkait diantaranya dinas kesehatan, pimpinan puskesmas, dan para petugas unit penanggung jawab bidang KIA UPT Puskesmas Medan Tuntungan Kota Medan.

- a. Melakukan Koordinasi dengan bidan Puskesmas Medan Tuntungan untuk mengkonfirmasi data ibu hamil yang ada di UPT Puskesmas Medan Tuntungan Kota Medan
- b. Mengumpulkan kader untuk memotivasi para ibu hamil menghadiri kegiatan yoga pada ibu hamil.

2. Tahap Pelaksanaan Yoga pada Ibu Hamil

- a. Menyiapkan media dan sarana prasarana yang diperlukan untuk melakukan yoga pada ibu hamil
- b. Menyelenggarakan kegiatan yoga pada ibu hamil menggunakan metode dan teknik yang telah direncanakan sebelumnya.
- c. Mengundang Ibu hamil untuk mengikuti kegiatan yoga pada ibu hamil. Acara ini diselenggarakan dengan tujuan untuk memotivasi Ibu agar mengikuti yoga pada ibu hamil serta meningkatkan pengetahuan Ibu mengenai manfaat yoga pada Ibu Hamil

3. Proses pemantauan

Pemantauan ini dilakukan dengan mengunjungi UPT Puskesmas Medan Tuntungan Kota Medan. Pemantauan dilakukan dengan mengamati peningkatan jumlah ibu hamil yang hadir di UPT Puskesmas Medan Tuntungan Kota Medan.

Tabel 1. Tahapan kegiatan yoga pada ibu hamil

No	Tahap Kegiatan	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Metode	Bahan dan Alat
1	Orientasi	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilakukan	<ol style="list-style-type: none">1. Menjawab salam2. Mendengarkan3. Memperhatikan4. <i>Brain storming</i> mengenai yoga pada ibu hamil	Ceramah dan Tanya jawab	<ol style="list-style-type: none">1. Powerpoint2. Leaflet
2	Kegiatan	<ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan pengertian yoga pada ibu hamil2. Menjelaskan Tujuan yoga pada ibu hamil3. mempraktikkan tata cara yoga pada ibu hamil	<ol style="list-style-type: none">1. Mendengarkan2. Memperhatikan3. menyimak	Ceramah dan Tanya jawab	<ol style="list-style-type: none">1. Powerpoint2. Leaflet3. Musik klasik/speaker4. Matras
3	Terminasi	<ol style="list-style-type: none">1. Memberi kesempatan pada ibu hamil untuk bertanya.	<ol style="list-style-type: none">1. Mendengarkan2. Memperhatikan3. Menjawab salam	Ceramah dan Tanya jawab	Lembar Observasi

2. Beri pujian
3. Menyimpulkan hasil penyuluhan
4. Mengucapkan salam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan yoga ibu hamil di UPT Puskesmas Medan Tuntungan Kota Medan berjalan dengan baik. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan November 2025 dan dihadiri oleh 20 ibu hamil, kader, bidan puskesmas, dan mahasiswa. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan mengikuti seluruh rangkaian acara dengan baik. Sesi tanya jawab berlangsung aktif, menandakan bahwa peserta memiliki minat dan kepedulian besar terhadap manfaat yoga ibu hamil



Gambar 1. Pelaksanaan yoga ibu hamil

Berdasarkan hasil kuesioner yang digunakan untuk mengevaluasi pengetahuan dan pelaksanaan kepada ibu hamil mengenai manfaat yoga bagi ibu hamil, diperoleh bahwa sebelum penyuluhan rata-rata tingkat pengetahuan peserta adalah 58,3%. Setelah penyuluhan dilakukan, terjadi peningkatan yang sangat signifikan, dengan rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 84,52%. Hasil penilaian kuesioner juga menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki pandangan positif terhadap manfaat yoga ibu hamil yang terlihat dari pilihan jawaban mereka yang menggambarkan penerimaan dan pemahaman yang baik mengenai manfaat yoga bagi ibu hamil.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam membentuk dan meningkatkan minat seseorang terhadap suatu objek atau kegiatan. Dalam teori psikologi pendidikan, pengetahuan dipandang sebagai landasan dasar yang memungkinkan individu memahami informasi, menafsirkan pengalaman, serta membentuk persepsi yang tepat terhadap suatu hal. Ketika seseorang memiliki pengetahuan yang cukup, ia cenderung lebih mudah mengembangkan rasa tertarik karena telah memahami manfaat, fungsi, dan relevansi dari objek tersebut. Selain itu, pengalaman yang berkaitan langsung dengan objek tertentu turut memperkuat pembentukan minat. Pengalaman memberikan stimulus yang dapat meningkatkan rasa ingin tahu, sehingga individu terdorong untuk mencari informasi lebih lanjut. Dengan demikian, kombinasi antara pengetahuan dan pengalaman akan menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif serta meningkatkan ketertarikan (Kurniawati dkk, 2024).

Salah satu bentuk latihan senam bagi ibu hamil yang direkomendasikan adalah yoga prenatal, karena mampu membantu ibu hamil mencapai kestabilan emosional serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres. Yoga juga memengaruhi fungsi hipotalamus, yang kemudian menekan pelepasan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) dari lobus anterior kelenjar hipofisis. Penurunan CRH ini berlanjut pada berkurangnya produksi Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH), sehingga sekresi hormon adrenal, termasuk kortisol, ikut menurun. Selain itu, hipotalamus merangsang lobus anterior hipofisis untuk melepaskan endorfin, yaitu hormon yang menimbulkan rasa nyaman (Sari dkk, 2025).

Secara keseluruhan, yoga memberikan pendekatan holistik yang aman dan alami untuk membantu ibu hamil dalam mengatasi kecemasan. Pelaksanaan senam yoga pada responden menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara ibu hamil yang mengikuti senam yoga dan yang tidak melakukannya. Responden yang rutin melakukan senam yoga tampak lebih rileks, mampu bersikap tenang, serta tidak mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan. Sebaliknya, responden yang tidak mengikuti senam yoga cenderung lebih mudah merasa takut dan khawatir terhadap berbagai hal, termasuk saat menjalani pemeriksaan kehamilan (Putriningrum dkk, 2024).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan bagi para ibu hamil di UPT Puskesmas Medan Tuntungan Kota Medan berlangsung dengan lancar dan mendapat respons yang sangat antusias dari para peserta. Berdasarkan hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test kuesioner, diperoleh temuan yang menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin banyak informasi yang diterima para ibu mengenai manfaat senam yoga bagi ibu hamil, semakin baik pula tingkat pemahaman mereka. Diharapkan peningkatan pengetahuan ini akan diikuti dengan terbentuknya sikap positif untuk melaksanakan senam yoga sehingga dapat memengaruhi perilaku ibu menjadi lebih baik dan semakin mendukung pelaksanaan senam yoga bagi ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh panitia yang berperan dalam pelaksanaan kegiatan ini, khususnya kepada Puskesmas Medan Tuntungan yang telah memberikan waktu serta dukungan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Antika, A.D.N., Winarni, Sri., Kostania, Gita. (2025). Perbedaan Perlakuan Butterfly Pose Dengan Cat And Cow Pose Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Health Research*, Vol. 8 No. 2, pp. 11 – 19.
- 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 Childbirth*. 2022 Mar 25;22(1):250.

- Erna F, D., Noviani, N., Praminingrum, I. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Prenatal Yoga Di Poliklinik Kebidanan RSUD Dharma Yadnya Denpasar Tahun 2022. *Jurnal Genta Kebidanan*. 12. 38 - 43. 10.36049/Jgk.V12i1.88.
- Khomariah, N., Dwijayanti, A., Listiyaningsih, M.D., Khayati, Y.N. (2023). *Indonesian Journal of Community Empowerment*, Vol. 5 No. 1, pp. 18 – 22.
- Kurniawati, E., Restiani, L.F., Hidayani, N., Rahmawati, E., Widiyanti, E., Tiwi, E.P., Asrianti, F. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Kecemasan Dengan Minat Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Di Klinik N Kota Bogor Tahun 2024. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan*, Vol.8, No2, pp. 1-11.
- Mayunita, A., Febriani, A. (2024). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB A Cibinong – Depok. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, Vol 6 No 6, pp. 2324-2337.
- Pertiwi, N., Astuti, H. P., & Widyastutik, D. (2023). Penerapan Prenatal Yoga Di PMB Bidan Wulan Singopuran Kartasuro Sukoharjo. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Pristiarsih, Partini., Safa'atilah, E., Utami, N.T., Marlina, L., Burhan, N., Wahyuni, S., Hadi, M., Afriyani, L.D. (2025). Edukasi Prenatal Yoga untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, Vol 4 No 1, pp. 237–243.
- Purba, A., & Sembiring, R. (2021). Implementasi Pelayanan Terapi Relaksasi Dalam Asuhan Kehamilan. *In Media*, 2(September), 114.
- Putriningrum, R., Umarianti, T., Harti, A.S., Mareta, M.Y. (2024). *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Yudhistira*, Vol 2 No 2, pp. 13 – 17.
- Sari, KK., Susanti, Y., Putri, ACP., Rohmah, L., Veftisia, V., Putri, R.A., Andayani, A. (2025). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Fatmah Baradja. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, Vol 4 No 1, pp. 1453 – 1458.
- Situmorang, R.F. (2024). Pengaruh Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III: Studi Literatur Tahun 2024. *Skripsi. Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Medan*.
- Sopiatun, Siti., Solehah, A.H. (2025). Yoga Hamil Untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Selama Masa Kehamilan Trimester III Berdasarkan Evidence Based. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, Vol. 9, No. 1, pp. 115 – 124.
- Trisiani, Desi., Susilawati, Lala. (2025). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik M Kabupaten Karawang Tahun 2024. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*, Vol. 5 No. 8, pp. 3316 – 3322.
- Wariyah., Khairiah, Rahayu. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari, Kabupaten Karawang, Tahun 2023. *Health Information : Jurnal Penelitian*, Vol. 15 No. 2, pp. 1 – 5.