



PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI YOGA PRENATAL TERHADAP PROSES PERSALINAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN KOTA PALEMBANG TAHUN 2024**Oleh****Rohaya¹, Rosyati Pastuty², Wilma³****1,2,3Prodi D-III Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia****Email: [1rohaya@poltekkespalembang.ac.id](mailto:rohaya@poltekkespalembang.ac.id)**

Article History:*Received: 21-11-2024**Revised: 02-12-2024**Accepted: 24-12-2024***Keywords:***Community**Empowerment;**Maternal Health;**Prenatal Yoga.*

Abstract: *Prolonged labor remains a significant cause of maternal and neonatal mortality, often resulting from inadequate uterine contractions and fetal factors. Prenatal yoga has emerged as an effective complementary practice to address this issue by improving maternal physical, mental, and spiritual readiness for childbirth. This community empowerment program aimed to educate and encourage pregnant women in Palembang to practice prenatal yoga routinely under the guidance of independent midwifery practices. Conducted from August to October 2024, the program included educational sessions, hands-on yoga training, and pre- and post-intervention evaluations. Results revealed a marked improvement in participants' knowledge about prenatal yoga and labor processes, with the percentage of women exhibiting good knowledge increasing from 18.18% to 81.82%. Prenatal yoga effectively reduced discomfort during pregnancy, enhanced muscle strength and flexibility, and lowered stress and anxiety levels, contributing to shorter and smoother labor. These findings underscore the importance of integrating prenatal yoga into routine antenatal care to promote maternal and neonatal health outcomes*

PENDAHULUAN

Persalinan lama merupakan salah satu penyebab kematian ibu dan janin. Persalinan lama adalah persalinan yang berlangsung lebih dari 18 jam yang dimulai dari tanda-tanda persalinan. Persalinan lama dapat menyebabkan infeksi, kehabisan tenaga, dehidrasi, dan perdarahan postpartum yang dapat menyebabkan kematian ibu. Pada janin akan terjadi infeksi, cedera dan asfiksia yang dapat meningkatkan kematian bayi (Ardhiyanti & Susanti 2016). Angka kejadian persalinan lama di Jawa Barat sebesar 6,4%, di Tasikmalaya sebanyak 5% dan di Puskesmas Tamansari sebanyak 21 kasus (Dinkes Jabar, Dinkes Kota Tasikmalaya, 2016).

Proses Persalinan di pengaruhi oleh berbagai faktor yang dikenal dengan istilah 5P (*Power, Passanger, Passage, Psyche, Position*, ditambah 2 P (*Penolong dan Pendamping*). Ke Tujuh faktor tersebut yang akan mempengaruhi proses persalinan, namun disini di tekankan pada lamanya persalinan akibat dari kontraksi uterus yang tidak adekuat dan faktor janin yang dapat menyebabkan kala II lama atau memanjang. Kala II lama adalah setelah setelah



dilatasi serviks uteri lengkap. Untuk primigravida tidak boleh lebih dari 2 jam dan untuk multigravida tidak lebih dari 1 jam. Hasil penelitian menunjukkan, jika melebihi batas waktu tersebut salah satu penyebab kejadian morbiditas, mortalitas maternal dan fetal meningkat, seperti gawat janin, ibu bersalinan dengan komplikasi, yang harus mendapatkan tindakan segera dengan tepat (Prawirohardjo, 2022)

Persalinan dengan kala II lama mempunyai dampak yang berbahaya baik terhadap ibu maupun terhadap janin. Dampak yang akan terjadi pada ibu dengan kala II lama antara lain; penurunan semangat, kelelahan, dehidrasi, asidosis, infeksi, retensio urin, resiko ruptur uterus sedangkan efek yang terjadi pada bayi adalah aspiksia dan cedera atau gawat janin, jika tidak mendapatkan penanganan yang dekuat dan tepat, maka menyebabkan terjadinya kematian baik terhadap ibu maupun terhadap janin (Septiani, et al., 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi proses persalinan adalah diantaranya faktor *power* (tenaga/kekuatan), faktor *passage* (jalan lahir), faktor *passenger* (janin dan plasenta), faktor psikologi ibu, faktor penolong. Terdapat beberapa macam latihan fisik yang dapat membantu bumil memperoleh *power* yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu Yoga Prenatal (Manuaba et al., 2021).

Yoga Prenatal adalah salah satu bentuk dalam asuhan komplementer dengan tujuan untuk mempersiapkan ibu hamil, proses persalinan karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi, ketenangan pikiran, menanggulangi ketidaknyamanan yang timbul, menciptakan keseimbangan dimensi emosional, mental, fisik dan sipiritual dengan demikian dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh (Widiastuti & Utami 2022). Upaya yang dilakukan pada ibu hamil dapat di mulai sejak trimester II melalui Yoga prenatal dalam mempersiapkan proses kelahiran & persalinan menjadi lancar, normal dan natural. Ibu hamil. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini, untuk mempengaruhi dan mengajak ibu hamil untuk memberdayakan diri melakukan Yoga Prenatal secara kontinyu dan terarah (Inayati et al., 2023).

Hasil penelitian Putri (2019) menyatakan bahwa prenatal Yoga memiliki korelasi yang kuat dengan lamanya proses persalinan kala II, dengan melakukan prenatal yoga yang kontinyu, maka otot-otot diafragma, persendian, dinding perut dan otot perineum menjadi kuat dan elastis. Penelitian Yohana dan Harti Mustaqim membuktikan dengan melakukan prenatal yoga ada hubungan yang sangat signifikan ($p=0,003$) terhadap proses persalinan Kala II. Rakhsani melakukan penelitian di India untuk meneliti efek yoga terhadap kehamilan dengan resiko tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan secara signifikan bahwa lebih sedikit kehamilan yang diinduksi oleh hipertensi, preeklampsia, diabetes gestasional serta kasus *Intrauterine Growth Restriction* (IUGR) pada kelompok yoga (Rakhsani et al., 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Murdiningsih et al., (2022) di PMB Kota Palembang, menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti yoga setiap 2 kali/minggu sebanyak 8 kali terbukti secara statistik mempengaruhi lama persalinan Kala II yaitu 10–40 menit. Yoga prenatal menunjukkan efektifitasnya dalam mempersiapkan tubuh ibu hamil untuk proses persalinan yang lebih lancar dan mengurangi risiko komplikasi, melalui penguatan otot-otot yang terlibat dalam persalinan, meningkatkan fleksibilitas, serta mengelola stres, yoga prenatal dapat membantu ibu hamil menghadapi persalinan dengan lebih percaya diri dan nyaman. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu hamil di Kota Palembang melalui penerapan yoga



prenatal secara rutin dan terarah di praktik mandiri bidan. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait yoga prenatal dan proses persalinan, sehingga menurunkan resiko angka kejadian persalinan lama, mengurangi risiko komplikasi maternal dan neonatal, serta meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi.

METODE

Metode kegiatan ini dengan melakukan pemberdayaan pada ibu hamil, yang terdaftar di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Teti Herawati Kota Palembang, Sumatera Selatan, pada periode Agustus s/d Oktober 2024. dengan melalui edukasi menggunakan media leaflet, video, dan latihan secara langsung kegiatan yoga prenatal dan proses persalinan,

Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

A. Tahap Persiapan:

- 1) Koordinasi dengan pihak PBM sebagai mitra dalam pelaksanaan program.
- 2) Identifikasi ibu hamil yang memenuhi kriteria sebagai peserta program.
- 3) Penyusunan materi edukasi berupa modul yoga prenatal dan kuesioner.
- 4) Pengurusan izin pelaksanaan program dari pihak terkait.
- 5) Pembuatan kelompok WhatsApp untuk memudahkan komunikasi dan monitoring peserta.

B. Tahap Pelaksanaan:

- 1) Pretest:
Dilakukan pengukuran awal terhadap pengetahuan yoga prenatal dan proses persalinan peserta melalui kuesioner.
- 2) Penyuluhan:
Dilakukan penyuluhan mengenai pentingnya yoga prenatal dan proses persalinan
- 3) Latihan Yoga Prenatal:
Pelaksanaan latihan yoga prenatal secara rutin selama 3 bulan, dengan frekuensi 1 kali kegiatan setiap bulan.
- 4) Monitoring:
Dilakukan pemantauan terhadap pelaksanaan latihan yoga prenatal
- 5) Posttest:
Dilakukan pengukuran ulang terhadap pengetahuan yoga prenatal dan proses persalinan peserta melalui kuesioner

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Kegiatan

Usia		(%)
Katagori Usia	n	
<25 Tahun	2	9,10
25-35 Tahun	15	68,18
36-38 Tahun	5	22,72
Jumlah	22	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dari 22 ibu hamil sebagian besar usia ibu hamil berada



pada usia 25-35 tahun (68,18 %), dilanjutkan dengan usia 36-38 tahun (22,72 %), dan yang terendah pada usia di bawah 25 tahun (9,10 %).

Tabel 2. Distribusi Ibu Hamil Berdasarkan Pendidikanya

Pendidikan		
Jenjang Pendidikan	n	(%)
SD	1	4,47
SLTP	7	31,89
SLTA	11	50
D.III/S1	3	13,64
Jumlah	22	100

Pendidikan ibu hamil hamil di TPMB Teti Herawati Kota Palembang pada periode Agustus s/d Oktober tahun 2024, Berdasarkan tabel 1.2 diatas dari 22 ibu hamil sebagian besar pendidikan ibu hamil SLTA yaitu 11 orang (50,00%), SLTP 7 orang (13,89), D.III/S1 3 orang (13,64 %), dan untuk tingkat SD hanya 1 orang (4,47 %).

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Kegiatan

Pengetahuan ibu Hamil	n	%
Baik	4	18,18
Cukup	5	22,72
Kurang	13	59,10
Total	22	100%

Berdasarkan Tabel 3 dari 22 ibu hamil hanya ada 4 orang (18.18%) orang yang dalam katagori tingkat pengetahuan baik, 5 orang (22,72%) pengetahuan cukup, dan Sebagian besar ibu hamil masih dalam katagori pengetahuan rendah 13 orang (59,10 %).

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Setelah Kegiatan

Pengetahuan Kader	N	%
Baik	18	81,82
Cukup	3	13,64
Kurang	1	4,54
Total	22	100%

Tabel 4 menunjukan setelah dilakukan kegiatan edukasi an latihan yoga prenatal dari 22 ibu hamil mayoritas pengetahuannya tentang yoga prenatal dan proses persalinan mengalami peningkatan, dengan jumlah 18 (81,82,%) ibu hamil dengan pengetahuan baik, 3 (13.64%) ibu hamil dengan pengetahuan cukup, dan hanya terdapat 1 (4.54%) dengan pengetahuan kurang. Berdasarkan tabel di atas pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal dan proses persalinan mengalami peningkatan secara signifikan.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat





Gambar 2. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1.4 hasil dari kegiatan program kemitraan masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu-ibu hamil tentang prenatal yoga dalam mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan, kegiatan edukasi dan praktik secara langsung merupakan cara paling efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. (Pratigny, 2014).

Gerakan peregangan otot dalam prenatal yoga dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti heart burn, nyeri di pinggul, atau tulang rusuk, keram dikaki atau sakit kepala. Selain itu, sirkulasi oksigen darah memiliki ketergantungan pada kondisi otot tubuh (Dewi et al, 2016).

Penguatan Perempuan Hamil melalui Pendidikan Yoga Prenatal dan Proses Persalinan dalam Praktik Mandiri Bidan Kota Palembang Tahun 2024 dapat ditingkatkan secara signifikan dengan mengintegrasikan yoga prenatal ke dalam perawatan antenatal. Yoga prenatal telah terbukti menawarkan berbagai manfaat, termasuk berkurangnya waktu dan rasa sakit persalinan, peningkatan kenyamanan ibu, dan penurunan kecemasan serta depresi, yang secara kolektif berkontribusi pada pengalaman persalinan yang lebih lancar (Clingenpeel, 2019) (Indrayani & Legiati, 2021).

Praktik ini menekankan gerakan pernapasan, peregangan, dan penguatan, yang membantu meredakan ketidaknyamanan terkait kehamilan dan mempersiapkan perempuan secara fisik dan mental untuk persalinan (Rudin et al., 2022). Di Palembang, layanan masyarakat telah diimplementasikan untuk mendidik perempuan hamil tentang yoga prenatal, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka dan memperbaiki sikap serta perilaku mereka terhadap perawatan kehamilan (Rambe, 2022). Selain itu, kelas yoga prenatal, dikombinasikan dengan afirmasi positif, telah terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan perempuan hamil, mendorong mereka untuk berlatih secara mandiri dan teratur (Rudin dkk., 2022).

Keterlibatan suami dan keluarga dalam kelas prenatal juga didorong untuk mendukung perempuan hamil, yang telah terbukti secara positif mempengaruhi proses persalinan (Rambe, 2022). Kegiatan ini menunjukkan bahwa yoga prenatal, bersama dengan kelas pendidikan dan dukungan pasangan, secara signifikan berkontribusi pada proses persalinan yang lebih lancar, mengurangi komplikasi, dan meningkatkan keseluruhan pengalaman



persalinan (Aulianda, 2022). Oleh karena itu, menggabungkan yoga prenatal ke dalam kerangka perawatan prenatal dapat memberdayakan perempuan hamil, menghasilkan kehamilan yang lebih sehat dan hasil persalinan yang lebih positif.

KESIMPULAN

Kegiatan "Pemberdayaan Ibu Hamil melalui Yoga Prenatal terhadap Proses Persalinan di Praktik Mandiri Bidan Kota Palembang Tahun 2024" berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan, dari hanya 18,18% dengan tingkat pengetahuan baik sebelum kegiatan menjadi 81,82% setelah kegiatan. Edukasi dan praktik yoga prenatal terbukti efektif dalam mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, serta menurunkan tingkat kecemasan dan risiko komplikasi. Melalui pendekatan ini, ibu hamil diberdayakan untuk menjaga kesehatannya, yang berdampak positif pada pengalaman persalinan yang lebih nyaman dan lancar.

SARAN

1. Implementasi Rutin dalam Perawatan Antenatal
Disarankan agar yoga prenatal dijadikan bagian rutin dari layanan antenatal di fasilitas kesehatan, terutama di praktik mandiri bidan.
2. Peningkatan Fasilitas dan Pelatihan
Menyediakan pelatihan khusus bagi tenaga kesehatan tentang yoga prenatal untuk meningkatkan kompetensi mereka dalam memberikan edukasi dan bimbingan yang efektif.
3. Keterlibatan Pasangan dan Keluarga
Kegiatan kelas yoga prenatal perlu melibatkan pasangan dan anggota keluarga untuk memberikan dukungan optimal selama masa kehamilan dan persalinan.
4. Peningkatan Kesadaran Masyarakat
Mengadakan kampanye atau program edukasi yang menjangkau komunitas lebih luas untuk meningkatkan kesadaran tentang manfaat yoga prenatal bagi ibu hamil.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Ardhiyanti, Susanti, 2016. *Faktor Ibu Yang Berhubungan dengan Kejadian Persalinan Lama di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru*, Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol 3, No 2, Mei 2016.
- [2] Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [3] Ashleigh, Clingenpeel. (2019). *Prenatal Yoga in Pregnancy*
- [4] Dinkes Jabar, 2016. *Profil Kesehatan Jawa Barat Dinkes Kota Tasikmalaya*, 2016. Profil Kesehatan Kota Tasikmalaya..
- [5] Diyan, Indrayani., Titi, Legiati. (2021). 5. Prenatal yoga menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. doi: 10.34011/JURISKESEBDG.V13I1.1909
- [6] Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>. diakses pada tanggal 8 Pebruari 2023.
- [7] Kementerian Kesehatan RI.2017. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta : Kementerian



Kesehatan RI

- [8] Krisnadi, sofie Rifayani, 2010. *Sinopsis Yoga Untuk kehamilan : Sehat Bahagia dan penuh Makna*.<http://www.buku.kita.com>. Jakarta, diakses 23 Pebruari 2023.
- [9] Kumala, Sari, Rambe. (2022). Kumala Sari Rambe PENYULUHAN TENTANG YOGA PRENATAL PADA IBU HAMIL TM II DI PMB Bd. DERMINA TANJUNG, S.Tr.Keb. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA), 4(3):1-1. doi: 10.51933/jpma.v4i3.894
- [10] Manuaba, I.A.C., Manuaba, I.B.G.F., & Manuaba, I.B.G. (2021). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- [11] Marmi. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [12] Oktaviana, Pratiwi, Rudin., Nur, Rizky, Erika., Eti, Salafas. (2022). Optimalisasi Fisik dan Mental Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga dan Afirmasi Positif. Indonesian Journal of Community Empowerment, 4(1):58-58. doi: 10.35473/ijce.v4i1.1620
- [13] Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- [14] Prawirohardjo, S. (2022). *Ilmu Kebidanan. Edisi ke-5*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [15] Ryzfani, Aulianda. (2022). Pengaruh Latihan Prenatal Yoga, Kelas Edukasi Ibu hamil dan Peran Suami terhadap Kelancaran Proses Persalinan. Simfisis, 2(2):319-326. doi: 10.53801/sjki.v2i2.96
- [16] Septiani, Novidwi ,Hariyono, Inayatur Rosyidah,2021. *Hubungan Pesalinan Kala II Lama dengan Kejadian Retensio Urine*, Jurnal kebidanan STIKES Insan Cendekia Medika, vol. 11(1), hal. 1-10
- [17] Sopiati,Ovi, 2016. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Lama Persalinan Di RSUD'45 Kuningan Jawa Barat*, Midwife Journal,vol.2 (1),hal.33-43.
- [18] Wahyuni, S., & Siswanti, H. (2022). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 8(2), 112-120.
- [19] Widiastuti, R., & Utami, S. (2022). Prenatal Yoga sebagai Intervensi Komplementer dalam Asuhan Kebidanan. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi, 9(1), 45-53.
- [20] Wulandari, Priharyanti dkk,2018. *The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in StudioQita Yoga District South Semarang Indonesia*. Jurnal Keperawatan UMM, vol.9 (1), hal.25-34.