

**SEHAT DAN BUGAR SAAT HAMIL DENGAN PRENATAL YOGA DI RW II  
KELURAHAN BALAS KLUMPRIK KECAMATAN WIYUNG****Yasi Anggasari**

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

[yasi@unusa.ac.id](mailto:yasi@unusa.ac.id)**Ika Mardiyanti**

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

[ika\\_mardiyanti@unusa.ac.id](mailto:ika_mardiyanti@unusa.ac.id)**Abstrak**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan prenatal yoga pada ibu hamil di RW II Kelurahan Balas Klumprik Surabaya. Rencana luaran yang ditargetkan adalah publikasi dalam jurnal dan peningkatan pemahaman dan ketrampilan tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan dan prenatal yoga. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di RW II Kelurahan Balas Klumprik Surabaya. Pengenalan tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan ketrampilan mereka bahwa yang dialami merupakan hal yang fisiologis sedangkan prenatal yoga bertujuan untuk melenturkan persendian dan menenangkan pikiran, sehingga dapat meringankan ketidaknyamanan yang terjadi serta mempersiapkan ibu hamil dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Intervensi dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 metode yaitu memberikan penyuluhan tentang ketidaknyamanan selama kehamilan serta mengajari tentang prenatal yoga. Penyuluhan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Tingkat pengetahuan responden dapat diketahui dengan dilakukan pre test berupa kuisisioner yang akan diisi oleh responden untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan. Pre test dilakukan sebelum penyuluhan diberikan. Sedangkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan dapat diketahui dengan membandingkan hasil post tes yang telah diisi oleh responden setelah penyuluhan dilakukan dengan hasil pre test. Berdasarkan hasil pretest dan post test yang diikuti oleh 23 responden dapat dinyatakan bahwa hasil pre test tentang tingkat pengetahuan responden mengenai ketidaknyamanan kehamilan didapatkan sebesar 6 responden (26%) mengerti tentang ketidaknyamanan kehamilan sedangkan berdasarkan hasil post test terdapat 20 responden (87%) yang mengerti tentang ketidaknyamanan kehamilan.

**Kata kunci** : Prenatal, Yoga, ibu hamil

### Abstract

Community service activities are conducted to improve knowledge and understanding about discomfort during pregnancy and prenatal yoga in pregnant women in RW II Klasrik Klasrik Village Surabaya. Output planned plans are publications in journals and improved understanding and skills about the discomforts in pregnancy and prenatal yoga. The implementation of community service is done in RW II Klasrik Klasrik Village Surabaya. Introduction about discomfort in pregnant women is aimed to improve their understanding and skills that experienced is physiological while prenatal yoga aims to flex the joint and calm the mind, so as to ease the discomfort that occurred As well as preparing pregnant women in maintaining pregnancy and delivery process. Intervention in community service is done by 2 methods of providing counseling about discomfort during pregnancy and teach about prenatal yoga. Counseling using lecture, question and answer and demonstration methods. The level of knowledge of respondents can be known by doing pre-test in the form of questionnaires to be filled by respondents to know the level of knowledge of respondents about discomfort during pregnancy. Pre test done before counseling is given. While to know the increase of respondent knowledge about discomfort during pregnancy can be known by comparing result of post test which has been filled by respondent after counseling done with pre test result. Based on the result of pretest and post test followed by 23 respondents can be stated that the result of pre test about the respondent's knowledge about pregnancy inconvenience got 6 respondents (26%) understand about pregnancy discomfort while based on post test result there are 20 respondents (87%) understand About the discomfort of pregnancy.

**Keywords:** Prenatal, Yoga, pregnant women

## PENDAHULUAN

Pada umumnya selama masa kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti dispnea, insomnia, sering buang air kecil, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, edema kaki, perubahan mood dan peningkatan kecemasan.

Target dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan ketrampilan ibu hamil bahwa ketidaknyamanan yang dialami merupakan hal yang fisiologis, prenatal yoga bertujuan untuk melenturkan persendian dan menenangkan pikiran, sehingga dapat meringankan ketidaknyamanan yang terjadi serta mempersiapkan ibu hamil dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya.

## GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN

RW II Kelurahan Balas Klumprik merupakan sebuah RW yang terletak di wilayah Kelurahan Balas Klumprik Kecamatan Wiyung, Kabupaten Surabaya, Provinsi Jawa Timur. RW II terletak di arah Selatan dan berjarak 10 km dari kota Surabaya. RW II terdiri dari enam RT.

Jumlah penduduk Kelurahan Balas Klumprik berdasarkan data Statistik 4.740 jiwa di tahun 2014. Hingga kini kenaikan laju pertumbuhan penduduknya sekitar 0,76 %.

Tingkat pendidikan masyarakat kelurahan Balas Klumprik sekitar 35% hanya berpendidikan SMP. Tingkat pendidikan yang rendah dapat menjadi penyebab pengetahuan mengenai Ketidaknyamanan dalam kehamilan, sehingga dapat menyebabkan kecemasan selama kehamilan yang nantinya dapat berdampak pada muncul komplikasi dalam kehamilan dan persalinan, maka dari itu, dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan Ketidaknyamanan saat kehamilan dan Prenatal yoga diharapkan dapat mengurangi ketidaknyamanan dan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

## METODE

Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil di RW II Kelurahan Balas Klumprik Surabaya. Metode yang digunakan dengan Penyuluhan tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan demonstrasi prenatal yoga.

Tingkat pengetahuan responden dapat diketahui dengan dilakukan pre test dan post test berupa kuisisioner yang akan diisi

oleh responden untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat “Sehat dan Bugar Saat Hamil dengan Prenatal Yoga di RW II Kelurahan Balas Klumprik Surabaya” adalah sebagai berikut :

### 1. Gambaran Umum Responden

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan dan demonstrasi Prenatal Yoga. Semua ibu hamil di wilayah RW II merupakan peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Berikut ini merupakan gambaran umum para peserta “Sehat dan Bugar saat Hamil dengan Prenatal Yoga” berdasarkan usia yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan :

No	Usia Persentase	Jumlah
1	< 20 th	17,3
2	20 - 35 th	74
3	> 35 th	8,7
Total	23	100

Berdasarkan tabel diperoleh informasi bahwa peserta sebagian besar berusia 20-35 tahun dengan jumlah 17 orang (74%) dan

sebagian kecil berusia > 35 tahun dengan jumlah 2 orang (8,7%)

### 2. Tingkat pengetahuan responden tentang ketidaknyamanan dalam Kehamilan.

Hasil dari pre test dan post test untuk pengetahuan ibu tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan di wilayah RW II kelurahan Balas Klumprik Surabaya adalah sebagai berikut:

Pre test				Post test			
Tahu	Tidak	Tahu	Tidak	Tahu	tidak	Tahu	Tidak
N	%	N	%	N	%	N	%
6	26	17	74	20	87	3	13

tabel diatas menunjukkan hasil pre test peserta yang tidak mengetahui tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan sebesar 17 orang (74%) , sedangkan hasil post test peserta yang mengetahui tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan sebesar 20 orang (87%).

### 3. Tingkat pengetahuan responden tentang Prenatal Yoga.

Hasil dari pre test dan post test engetahuan tentang prenatal yoga di wilayah RW II kelurahan Balas Klumprik Surabaya adalah sebagai berikut:

Pre test				Post test			
Tahu	Tidak	Tahu	Tidak	Tahu	Tidak	Tahu	Tidak
N	%	N	%	N	%	N	%
2	8,7	21	91,3	17	74	6	26

Tabel diatas menunjukkan hasil pre test peserta yang tidak mengetahui tentang prenatal yoga sebesar 21 orang (91,3%)

,hasil post test peserta yang mengetahui tentang prenatal yoga sebesar 17 orang (74%).

#### 4. Ketrampilan responden tentang Prenatal Yoga.

Hasil dari pre test dan post test Ketrampilan tentang prenatal yoga di wilayah RW II kelurahan Balas Klumprik Surabaya adalah sebagai berikut:

Pre test				Post test			
Tahu	Tidak	Tahu	Tidak	Tahu	Tidak	Tahu	Tidak
N	%	N	%	N	%	N	%
0	0	23	100	16	70	7	30

Berdasarkan tabel diatas hasil pre test tentang ketrampilan tidak ada peserta yang bisa melakukan prenatal yoga, berdasarkan hasil post test peserta yang bisa melakukan prenatal yoga sebesar 16 orang (70%).

### KESIMPULAN

1. Ibu hamil di wilayah RW II Kelurahan Balas Klumprik sebagian besar berusia 20 – 35 tahun.
2. Pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan berdasarkan hasil pre test sebagian besar ibu hamil tidak mengetahui tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan, sedangkan berdasarkan hasil post test hampir seluruh ibu hamil sudah mengerti tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan
3. Pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal Yoga berdasarkan hasil pre test hampir

seluruh ibu hamil tidak mengetahui tentang prenatal yoga, sedangkan berdasarkan hasil post test sebagian besar ibu hamil sudah mengerti tentang prenatal yoga

4. Ketrampilan ibu hamil tentang Prenatal Yoga berdasarkan hasil pre test seluruh ibu hamil tidak bisa melakukan prenatal yoga dengan benar, sedangkan berdasarkan hasil post test sebagian besar ibu hamil sudah bisa melakukan prenatal yoga dengan benar

### REFERENSI

- Bobak, Jensen & Lowdermik. 2004. *Maternity Nursing*. (7th ed). St Louis. Mosby
- Sindhu, P. 2009. *Yoga untuk Kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna*. Seri Bugar. Qonita, Mizan Pustaka. Bandung.
- Perry, et al. 2010. *Maternal Child nursing care*. (4th ed). Elsevier. Mosby.