

## SENAM YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS ISTIRAHAT PADA IBU HAMIL DI DESA PURBATUA PIJORKOLING

Susi Febriani Yusuf<sup>1</sup>, Lisna Khairani Nasution<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKes Darmais Padangsidempuan<sup>2</sup>

([febrianiyusuf44@gmail.com](mailto:febrianiyusuf44@gmail.com), [lisnakhairaninasution.09@gmail.com](mailto:lisnakhairaninasution.09@gmail.com), 085352340260)

### ABSTRAK

Hamil dan melahirkan adalah proses yang melibatkan emosional seseorang dan menjadi peristiwa yang tidak mungkin terlupakan sehingga perlu disikapi dengan hal-hal yang positif. Proses kehamilan yang akan diakhiri dengan proses persalinan sering dihantui dengan persepsi bahwa proses ini adalah proses yang sangat beresiko dan butuh penanganan serius. Ibu hamil biasanya akan mengalami berbagai masalah ketidaknyamanan pada dirinya selama kehamilannya seperti mengalami gangguan tidur, kejadian ini akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan ibu yaitu pada trimester ketiga. Olahraga Yoga ringan pada ibu hamil adalah salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan terhadap gangguan tidur terhadap ibu hamil. Yoga adalah gerakan olahraga yang lengkap, dengan menggabungkan gerakan peregangan dan penguatan sehingga tubuh menjadi lebih kuat dan lentur. kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan pada ibu - ibu hamil normal yaitu tentang pengertian, manfaat dan kontra indikasi senam yoga kemudian dilanjutkan dengan bimbingan gerakan senam yoga. Ibu-ibu hamil yang mengikuti kegiatan senam yoga sangat bersemangat dan antusias dalam mengikuti gerakan-gerakan yang diajarkan oleh pelatih senam yoga karena mereka merasakan langsung efek yang dihasilkan dari senam yoga tersebut, serta berjanji akan mengulanginya kembali dirumah.

**Kata kunci :** Senam Yoga, Istirahat

### ABSTRACT

*Pregnancy and childbirth is an emotionally involving process and an unforgettable event that needs to be addressed with positivity. The process of pregnancy that will end with childbirth is often haunted by the perception that this process is very risky and needs serious handling. Pregnant women will usually experience various discomfort problems during their pregnancy such as experiencing sleep disorders, this incident will increase as the mother's gestational age increases, namely in the third trimester. Light yoga exercise in pregnant women is one of the exercises that can be done to overcome the discomfort of sleep disorders in pregnant women. Yoga is a complete sports movement, by combining stretching and strengthening movements so that the body becomes stronger and more flexible. This activity is carried out by providing counseling to normal pregnant women, namely about the understanding, benefits, and contra indications of yoga exercises then continued with guidance on yoga exercises. Pregnant women who participated in yoga exercises were very excited and enthusiastic about following the movements taught by the yoga exercise trainer because they felt the effects of the yoga exercises directly, and promised to repeat them at home.*

**Keywords:** Yoga Gymnastics, Rest

### 1. PENDAHULUAN

Keluarga Berencana (KB) Kehamilan adalah proses selama Sembilan bulan atau lebih dimana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang

didalam rahimnya. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan, jika dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi. Selama kehamilan banyak perubahan yang terjadi pada tubuh ibu baik secara

fisik dan ini merupakan perubahan yang fisiologis terjadi.

Hamil dan melahirkan adalah proses yang melibatkan emosional seseorang dan menjadi peristiwa yang tidak mungkin terlupakan sehingga perlu disikapi dengan hal-hal yang positif. Proses kehamilan yang akan diakhiri dengan proses persalinan sering dihantui dengan persepsi bahwa proses ini adalah proses yang sangat beresiko dan butuh penanganan serius (Cuningham, 2013).

Ibu hamil biasanya akan mengalami berbagai masalah ketidaknyamanan pada dirinya selama kehamilannya seperti mengalami gangguan tidur, kejadian ini akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan ibu yaitu pada trimester ketiga. Masalah tersebut disebabkan karena usia kehamilan yang semakin mendekati persalinan sehingga ibu merasa cemas sehingga beresiko menjadikan ibu mengalami kualitas tidur yang kurang baik (Zhong et al., 2023).

Berbagai macam gangguan yang terjadi yang menimbulkan ketidaknyamanan pada tubuh seperti kram kaki, inkontinensia urine, sesak nafas, sakit punggung dan sampai kesulitan menemukan posisi tidur yang nyaman juga dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur pada wanita hamil (Gharaibeh, 2018).

Olahraga Yoga ringan pada ibu hamil adalah salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan terhadap gangguan istirahat tidur terhadap ibu hamil (Onggo, 2009). Aktifitas fisik sedang hingga kuat seperti olahraga dapat meningkatkan kebugaran dalam tubuh sehingga otot menjadi lebih kuat dan dapat mencegah berbagai masalah kesehatan pada ibu maupun janin (Franklin et al., 2022). Yoga adalah gerakan olahraga yang lengkap, dengan

menggabungkan gerakan peregangan dan penguatan sehingga tubuh menjadi lebih kuat dan lentur (Ibrahim & Yousef, 2022).

Banyak sekali manfaat senam yoga untuk ibu hamil yaitu dapat membantu tubuh tetap kuat dan aktif, mengurangi sakit pinggang, sarana latihan teknik pernapasan, melatih relaksasi, melenturkan otot pinggul, menjalin komunikasi dan ikatan dengan bayi, mengurangi resiko komplikasi, mencegah stress, menurunkan tekanan darah, menjaga berat badan tetap ideal, dan sarana sosialisasi dengan ibu hamil lain. Melihat banyaknya manfaat yang didapatkan dari senam yoga itu sendiri diharapkan ibu hamil dapat melakukan yoga untuk mengatasi masalah dalam gangguan tidur, dan agar mendapatkan rileks selama proses kehamilan.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan pada ibu - ibu hamil normal yaitu tentang pengertian, manfaat dan kontra indikasi senam yoga kemudian dilanjutkan dengan bimbingan gerakan senam yoga.

### 1. Persiapan Teknis

Tahap persiapan dilakukan untuk meminta persetujuan atau ijin sebagai tempat yang akan digunakan sebagai tempat kegiatan, dan juga meminta kesediaan ibu-ibu hamil untuk menjadi responden pelaksanaan dalam kegiatan ini dan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan dan membimbing praktek untuk melakukan simulasi senam yoga.

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan mengikutsertakan ibu hamil untuk menjadi peserta senam yoga. Pelaksanaan senam yoga ini dipimpin oleh seorang yang sudah terlatih melakukan yoga pada ibu hamil, kemudian ibu hamil mengikuti setiap gerakan gerakan yang diajarkan. Dan

disarankan agar ibu hamil memakai pakaian yang tidak sempit agar gerakan yang dilakukan bisa diikuti dengan baik.

Instruktur senam yoga dengan perlahan dan sabar melatih ibu hamil agar gerakannya sesuai dengan yang di ajarkan. Kegiatan senam yoga ini dilakukan dengan sangat rileks untuk mendapatkan hasil yang maksimal sehingga ibu hamil juga bisa mengikutinya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat setelah dilakukan kegiatan senam yoga yang di ikuti oleh ibu-ibu hamil bahwasanya ibu dapat merasakan sakit punggung yang tadinya mengganggu sekarang sudah mulai rileks dan nyeri berkurang. Ternyata dengan gerakan senam yoga yang diajarkan dan kemudian diikuti oleh ibu hamil dapat mengurangi keluhan nyeri punggung serta meningkatkan rasa nyaman. Ibu-ibu hamil tersebut sangat menikmati gerakan-gerakan yoga yang diajarkan dan mengatakan akan melakukan itu sendiri dirumah karena telah memahami manfaat dan tau gerakan-gerakan yoga yang di berikan tadi. Semoga gerakan ini dapat menjadi penanganan yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil.

Diharapkan adanya dukungan suami serta keluarga lainnya agar ibu hamil mau melakukan gerakan tersebut dirumah dan dapat memberi manfaat bagi ibu hamil .

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Ibu-ibu hamil yang mengikuti kegiatan senam yoga sangat bersemangat dan antusias dalam mengikuti gerakan-gerakan yang diajarkan oleh pelatih senam yoga karena mereka merasakan langsung efek yang dihasilkan dari senam yoga

tersebut, serta berjanji akan mengulanginya kembali dirumah.

Diharapkan senam yoga ini dapat dirasakan manfaatnya oleh ibu hamil yang telah mengikuti kegiatan tersebut dan mau mengulangi gerakan tersebut dirumah secara mandiri agar dapat mengurangi nyeri punggung dan dapat meningkatkan rasa nyaman ketika istirahat tidur. Senam Yoga selain bermanfaat untuk rileksasi selama kehamilan, gerakan yoga ini juga sangat berpengaruh terhadap organ reproduksi dan panggul ibu untuk mempersiapkan proses kelahiran anak secara alami.

### 5. REFERENSI

- Aprilia Yessi, 2020. Prenatal Gentle Yoga, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Cunningham, dkk, 2013. Obstetri William Edisi 23, Jakarta: EGC
- Gharaibeh, Mud A (2018). Prevalence of low Back Pain in Pregnant Woman and the Associated Risk factors.
- Onggo, Ira Tri, 2009. Yoga Untuk wanita Hamil, Yogyakarta: Goldenbooks

### 6. DOKUMENTASI KEGIATAN



