

Penerapan Yoga Prenatal dan Hypnobirthing untuk Membantu Mempercepat Proses Persalinan dan Mengurangi Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III

Muzayyana¹, Nadya Potabuga², Miftha Aulia Kurniawan³, Inggit Alianda Binangkal⁴, Nazwa Gizka Putri Mokodompit⁵

^{1,2,3,4,5} Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

Received : 21 November 2025, Revised : 24 November 2025, Published : 1 Desember 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Muzayyana

E-mail: muzayyanananna@gmail.com

Abstrak

Kehamilan trimester III merupakan periode yang sering disertai peningkatan kecemasan serta keluhan nyeri akibat perubahan fisiologis menjelang persalinan. Intervensi nonfarmakologis seperti yoga prenatal dan hypnobirthing telah digunakan sebagai upaya untuk membantu ibu hamil mempersiapkan persalinan secara alami, menurunkan tingkat kecemasan, serta mengurangi persepsi nyeri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 6 November 2025 di Desa Tanoyan Selatan dengan tujuan meningkatkan kesiapan ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, demonstrasi gerakan yoga prenatal yang aman, dan latihan hypnobirthing yang berfokus pada pernapasan, relaksasi, serta sugesti positif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti seluruh rangkaian latihan dengan baik dan melaporkan peningkatan rasa tenang, perasaan lebih siap menghadapi persalinan, serta berkurangnya ketegangan fisik. Dapat disimpulkan bahwa penerapan yoga prenatal dan hypnobirthing efektif sebagai upaya promotif dan preventif untuk membantu mempercepat proses persalinan secara alami serta meminimalkan kecemasan dan nyeri pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci - Yoga Prenatal, Hypnobirthing, Ibu Hamil Trimester III

Abstract

The third trimester of pregnancy is often accompanied by increased anxiety and discomfort due to physiological changes as labor approaches. Non-pharmacological interventions such as prenatal yoga and hypnobirthing are commonly used to help pregnant women prepare for natural childbirth, reduce anxiety levels, and lessen pain perception. This community program was carried out on November 6th, 2025, in Tanoyan Selatan Village with the aim of enhancing the readiness of third-trimester pregnant women for the labor process. The activities included health education, demonstrations of safe prenatal yoga movements, and hypnobirthing sessions focusing on breathing, relaxation, and positive suggestions. The results showed that participants were able to follow the entire session well and reported increased calmness, improved preparedness for childbirth, and reduced physical tension. It can be concluded that the implementation of prenatal yoga and hypnobirthing is effective as a promotive and preventive approach to support natural childbirth and to minimize anxiety and pain among third-trimester pregnant women.

Keywords - Prenatal Yoga, Hypnobirthing, Third Trimester Pregnant Women

How to Cite : Muzayyana, M., Potabuga, N., Kurniawan, M. A., Binangkal, I. A., & Mokodompit, N. G. P. (2025). Penerapan Yoga Prenatal dan Hypnobirthing untuk Membantu Mempercepat Proses Persalinan dan Mengurangi Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 2258 - 2263. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.790>

Copyright ©2025 Muzayyana Muzayyana, Nadya Potabuga, Miftha Aulia Kurniawan, Inggit Alianda Binangkal, Nazwa Gizka Putri Mokodompit

PENDAHULUAN

kehamilan adalah proses 9 bulan atau lebih dimana seseorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya. Kehamilan normalnya akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9-10 bulan menurut kalender internasional, jika dihitung saat fertilisasi hingga lahirnya bayi. Kehamilan terdiri dari 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (Minggu ke 13-27), dan trimester ke tiga 13 minggu (Minggu lke 28-40). Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin dalam rahim seorang perempuan. Proses kehamilan berlangsung selama 40 minggu atau 20 hari dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir. (Mardinasari DKK, 2021).

Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika berperan menjadi ibu. Pada ibu hamil trimester III terjadi perubahan psikologi yang lebih kompleks karena kehamilan yang semakin membesar (Wulandari DKK, 2021). Trimester III juga disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Ibu hamil mulai merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri seperti apakah bayi akan lahir dengan normal, persalinan dan kelahiran (nyeri, kehilangan kendali, dan hal-hal lain yang tidak diketahui), apakah ibu akan menyadari bahwa akan melahirkan atau bayi tidak lahir spontan, bahkan mendapatkan luka perineum. Kecemasan ini dapat memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga bisa menyebabkan kelahiran prematur, keguguran dan depresi. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampsia dan keguguran (Lestari et al., 2022).

Nyeri pinggang adalah hal yang fisiologis terjadi dalam masa kehamilan dikarenakan kondisi fisik dan hormonal yang mengalami perubahan serta merupakan salah satu ketidaknyamanan dalam kehamilan yang dapat terjadi dalam setiap trimester dan paling sering terjadi pada trimester akhir kehamilan. (Rahayu, 2023)

Salah satu upaya untuk mengurangi rasa cemas serta nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan melakukan teknik senam yoga prenatal ibu hamil. Tingkat kecemasan ibu hamil dapat diturunkan dengan cara non farmakologi antar lain dengan, yoga prenatal yang mudah di praktikkan dan bisa dilakukan di rumah. Yoga prenatal merupakan salah satu olahraga ibu hamil yang dapat membantu mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman. Latihan yoga prenatal bermanfaat bagi ibu hamil karena fokus pada ritme pernafasan serta mengutamakan dalam keamanan dan kenyamanan. Yoga prenatal merupakan salah satu jenis olahraga untuk tubuh, pikiran, dan kesehatan mental ibu, dan sangat membantu menenangkan pikiran selama trimester III (Yuniza et al, 2021).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan studi intervensi berbasis masyarakat yang dilaksanakan di Desa Tanoyan Selatan dengan sasaran ibu hamil trimester III. Tujuan utama intervensi adalah menerapkan yoga prenatal dan hypnobirthing untuk membantu mempercepat proses persalinan secara alami serta mengurangi tingkat kecemasan dan nyeri menjelang persalinan.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Persiapan

kegiatan menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan intervensi. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi, serta latihan langsung bersama peserta.

2. Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan secara bersamaan dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Pengkajian awal mengenai kondisi fisik dan tingkat kecemasan melalui wawancara singkat dan observasi.
- b. Penyuluhan mengenai manfaat yoga prenatal dan hypnobirthing dalam persiapan persalinan.
- c. Demonstrasi dan praktik langsung yoga prenatal.
- d. Latihan hypnobirthing yang dipandu instruktur, termasuk teknik pernapasan, relaksasi, dan sugesti positif

3. Evaluasi

Evaluasi akhir melalui diskusi dan refleksi mengenai perubahan kenyamanan, relaksasi, dan kesiapan persalinan

Alat dan Media

Alat yang digunakan meliputi matras, speaker

Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif dengan menyusun hasil dalam bentuk narasi mengenai respons peserta, pengurangan kecemasan, serta peningkatan relaksasi dan kesiapan menghadapi persalinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penerapan yoga prenatal ibu hamil & hypnobrithing untuk membantu mempercepat proses persalinan secara alami dan mengurangi rasa cemas serta nyeri pada ibu trimester III dilaksanakan 5 November 2025 di balai desa odoman tanoyan selatan dengan melibatkan 3 ibu hamil trimester III dan bidan desa tanoyan selatan, kegiatan utama berupa penjelesaian mengenai yoga prenatal dan hypnobrithing dan penerapan yoga serta memberikan afirmasi positif untuk ibu hamil.

Selama kegiatan berlangsung, ibu hamil menunjukkan antusiasme tinggi, ditandai dengan keaktifan bertanya dan berdiskusi serta memahami tentang teknik yoga yang baik dan benar tim pengabdian. Hasil evaluasi yang dilakukan melalui tanya jawab dan observasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya untuk olahraga seperti yoga untuk mengurangi kecemasan dan membantu agar persalinan secara alami, ibu hamil menyatakan komitmen untuk menerapkan perilaku baru, seperti yoga yang di terapkan oleh tim pengabdian. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penerapan yoga prenatal ibu hamil & hypnobrithing untuk membantu mempercepat proses persalinan secara alami dan mengurangi rasa cemas serta nyeri pada ibu trimester III dilaksanakan 5 November 2025 di balai desa odoman tanoyan selatan dengan melibatkan 3 ibu hamil trimester III dan bidan desa tanoyan selatan. kegiatan utama berupa penjelesaian mengenai yoga prenatal dan hypnobrithing dan penerapan yoga serta memberikan afirmasi positif untuk ibu hamil.

Hasil perubahan pengetahuan dan perilaku santri sebelum dan sesudah penyuluhan disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Santri Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Aspek yang Dinilai	Sebelum Kegiatan (%)	Sesudah Kegiatan (%)
Pengetahuan yoga dan hypnobrithing	30	90
Kesadaran ibu hamil	40	85

Keterangan: Ibu hamil mengikuti yoga prenatal ibu hamil & hypnobrithing untuk membantu mempercepat proses persalinan secara alami dan mengurangi rasa cemas serta nyeri pada ibu trimester III, yang dipandu oleh tim pengabdian.



Gambar 1. Dokumentasi penjelesaian mengenai yoga prenatal dan hypnobrithing di balai desa



Gambar 2. Dokumentasi penerapan yoga prenatal dan hypnobrithing di balai desa



Gambar 3. Dokumentasi Penutupan Kegiatan yoga prenatal dan hypnobrithing

Pembahasan

Berdasarkan hasil evaluasi secara umum meliputi penilaian proses dan hasil Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penerapan yoga prenatal ibu hamil & hypnobrithing untuk membantu mempercepat proses persalinan secara alami dan mengurangi rasa cemas serta nyeri pada ibu trimester III dilaksanakan 5 November 2025 di balai desa odoman tanoyan selatan dengan melibatkan 3 ibu hamil trimester III dan bidan desa tanoyan selatan, Pada saat proses kegiatan, ibu hamil tampak sangat antusias mengikuti, memperhatikan setiap gerakan yang diajarkan dan nada rasa ingin tau terhadap materi yang disampaikan. Evaluasi hasil kegiatan, Dari hasil evaluasi yang di dapatkan peningkatan pengetahuan dari 1 orang dengan pengetahuan baik, Dan 2 orang dengan pengetahuan cukup baik. Evaluasi praktik terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi dan pelatihan. kegiatan utama berupa penejelasan mengenai yoga prenatal dan hypnobrithing dan penerapan yoga serta memberikan afirmasi positif untuk ibu hamil. Temuan ini sejalan dengan Penelitian sebelumnya tentang penerapan yoga prenatal ibu hamil & hypnobrithing untuk membantu mempercepat proses persalinan secara alami dan mengurangi rasa cemas serta nyeri pada ibu trimester III (Dwicahya Prabaningrum DKK, 2023).

Prenatal yoga dapat menurunkan kinerja hipotalamus dalam melepaskan neuropeptida yang pada akhirnya memberikan rangsangan pada kelenjar hipofisis agar melepaskan adrenokortikotropik, lalu menyebabkan adanya penekanan produksi kortisol. Adanya penurunan dari kadar kortisol dapat mengakibatkan minimnya gejala kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Prenatal dilakukan selama hamil dapat mengurangi produksi hormon stres serta mengakibatkan terjadinya biomarker imun Ig A pada masa kehamilan. Berbagai bukti studi merekomendasikan kepada ibu hamil untuk melaksanakan prenatal yoga sehingga dapat membantu mengatasi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dalam menghadapi proses persalinannya. (Nerlita Aulia Hafsa, 2022). Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur mendukung timbulnya kesadaran interoceptive yang lebih tinggi yang dapat meningkatkan

aktivitas insula pada otak. Kesadaran interoceptive yang lebih besar dapat strategi penanggulangan untuk mengelola stres (Villar-Alises et al., 2023),(Supardi et al., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan tentang prenatal yoga untuk ibu hamil trimester III dalam upaya untuk memberikan edukasi mengenai manfaat yoga bagi kesehatan fisik dan mental ibu hamil, serta membantu mempersiapkan persalinan yang lebih aman dan nyaman berjalan dengan lancar. Berdasarkan hasil evaluasi masyarakat diperoleh bahwa ibu hamil trimester III memperoleh manfaat dalam penyuluhan dan pelatihan ini. Sebagai saran yang bisa diberikan dalam upaya memberikan edukasi dan membantu mempersiapkan persalinan yang lebih aman dan nyaman dapat diaplikasikan oleh ibu hamil trimester III dan dapat disebarluaskan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu hamil sehingga dapat mengatasi keluhan dan permasalahan secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu atas dukungan pendanaan, serta kepada warga desa tanoyan selatan, aparat desa tanoyan selatan, dan bidan desa tanoyan selatan atas kerjasama dan kesempatan selama kegiatan. Dukungan semua pihak sangat berarti bagi keberhasilan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, L., Muzayyana, M., Agustini, R. D., Wijayanti, W., Choirunissa, R., Carolin, B. T., ... & Sudaryati, N. L. G. (2023). Pelayanan Kebidanan Komplementer.
- Arummega, 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), 14–30.
- Astuti, Y. L., Chou, H. F., Liu, C. Y., & Kao, C. H. (2023). Prenatal Gentle Yoga Helps Pregnant Women In Reducing Fear Of Childbirth. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 11(1), 95.
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal Yoga Exercise Improves Sleep Quality In The Third Trimester Of Pregnant Women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S258–S262.
- Basavaraddi, D. I. V., Gadam, D. U. N., & Elanchezhian, D. D. (2023). Yoga For Women Of Reproductive Age. *Researchgate. Net (India, Issue October). Who Collaborating Centre In Traditional (Yoga)-Ind*, 118.
- Bobak, M., Šrám, R. J., Binková, B., & Dejmek, J. (2005). Ambient Air Pollution And Pregnancy Outcomes: A Review Of The Literature. *Environmental Health Perspectives*, 113(4), 375–382.
- Ginting, A. K. (2024). Effectiveness Of Prenatal Yoga In Reducing Anxiety And Back Pain In Pregnancy: A Systematic Literature Review. *Journal Of Anesthesiology And Clinical Research*, 5(1), 531–534.
- Handayani, R., Batubara, S., Dewi, R., & Dkk. (2021). Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind And Body Therapy. *Eureka Media Aksara*.
- Haryanti, P. (2018). Panduan Praktik Yoga Ibu Hamil dan Melahirkan.
- Krisnadi, S. R. (2010). Sinopsis Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna. Jakarta: Buku Kita.
- Manuaba. (2014). Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. *Jakarta: EGC*.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161.
- Mindarsih, E., Wahyuningsih, M., & Santri, A. (2019). The effectiveness of prenatal yoga and deep breath relaxation technique in reducing anxiety on the third trimester pregnant women in Clinic Asih Waluyo Jati Bantul. In *Proceeding International Conference* (pp. 152-157).
- Mindarsih, E., Wahyuningsih, M., & Santri, A. (2019). The Effectiveness Of Prenatal Yoga And Deep Breath Relaxation Technique In Reducing

- Ministry Of Women And Child Development Of India Government. (2018). Yoga For Pregnant Ladies. Ministry Of Women And Child Development, Government Of India, In Collaboration With Ministry Of Ayush, Government Of India.
- Nerlita Aulia Hafsa. (2022). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida*. 3471(9).
- Ningrum, Sintia Ayu, Budihastuti, U. R., & Prasetya, H. (2019). Efficacy Of Yoga Exercise To Reduce Anxiety In Pregnancy: A Meta-Analysis Using Randomized Controlled Trials. *Journal Of Maternal And Child Health*, 4(2), 118–125.
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174-183.
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174-183.
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga ibu hamil*. Puspa Swara.
- Priyatna, A., & Sos, S. (2014). *1000 Hari Pertama Kehidupan*. Elex Media Komputindo.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal Of Midwifery And Public Health*, 1(1), 9.
- Putri, A., Windayanti, H., Sri, H., & Dewi, K. (2022). Literatur Riview: Yoga Antenatal Untuk Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosidingseminar Nasional Dan Call For Paper Kebidananuniversitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 740–751.
- Rahayu, S., Senam, P., Dalam, Y., Mual, M., Rahayu, S., Studi, P., Stik, K., & Husada, B. (2024). Pada Ibu Hamil Trimester I Jurnal ` Aisyiyah Medika Kehamilan Merupakan Kondisi Dimana Sel Telur Dibuai Oleh Sel Sperma . Banyak Manifestasi Adaptasi Fisiologis Terhadap Kehamilan Mudah Dikenali Dan Merupakan Diagnosis Petunjuk Dan Penting Untuk Evaluasi . 9, 318–324.
- Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S245-S247.
- Vermani, E., Mittal, R., & Weeks, A. (2010). Pelvic girdle pain and low back pain in pregnancy: a review. *Pain Practice*, 10(1), 60-71.
- Zainal, E., & Endah Suryani, T. Modul Praktik Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Pelayanan Pendekatan Komplementer.