

# GERAKAN YOGA SEBAGAI INDUKSI ALAMI DALAM PROSES PERSALINAN NORMAL

**Meta Rosdiana<sup>1</sup>, Dewi Rury Arindari<sup>2</sup>, Nelly Maryam<sup>3</sup>, Anisa Khoiriyah<sup>4</sup>,  
Helni Anggraini<sup>5</sup>, Era mardia Sari<sup>6</sup>**

<sup>1,3,4,5,6</sup>Program Studi D-III Kebidanan, <sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang

Email: rosdiana.meta76@gmail.com<sup>1\*</sup>, dewirury2018@gmail.com<sup>2</sup>,  
nellymaryam88@gmail.com<sup>3</sup>, annisakhrsly@gmail.com<sup>4</sup>, helnianggraini589@gmail.com<sup>5</sup>,  
eramardiasari@gmail.com<sup>6</sup>

## **Abstrak**

Induksi persalinan alami merupakan usaha untuk mempersiapkan persalinan agar lebih lancar dengan cara melakukan olahraga ringan secara rutin menjelang persalinan salah satunya dengan yoga. Induksi ini dibutuhkan untuk mendorong rahim berkontraksi selama kehamilan atau sebelum persalinan. Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga yang dilakukan dengan pernafasan dalam dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah. Pada proses persalinan, area panggul dan sekitar akan menjadi daerah yang perlu diperhatikan. Posisi persalinan dan proses mengejan membutuhkan kekuatan dan kelenturan otot-otot dasar panggul. Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu hamil dan inpartu akan manfaat dalam melakukan gerakan yoga sebagai induksi alami dalam proses persalinan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, tanya jawab dan simulasi dengan menggunakan media cetak leaflet. Kegiatan ini dilaksanakan di PMB Hj. Nani Suryanti, Am.Keb Kota Palembang pada tanggal 09 Oktober 2023 dan diikuti oleh 15 orang peserta penyuluhan. Hasil yang didapatkan dalam kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang manfaat dalam melakukan gerakan yoga sebagai induksi alami dalam proses persalinan. Diharapkan dari kegiatan ini semua ibu hamil dan ibu inpartu dapat melakukan gerakan yoga sebagai induksi alami persalinan normal.

**Kata Kunci :** Yoga, Induksi, Persalinan Normal

## **Abstract**

*Natural labor induction is an effort to prepare for labor to make it smoother by doing light exercise regularly before childbirth, one of which is yoga. This induction is needed to encourage the uterus to contract during pregnancy or before labor. Yoga is a combination of body exercise and stretching with deep breathing and meditation. Yoga performed with deep breathing can increase oxygen flow to the brain so that it can reduce anxiety, depression, psychological disorders and pain symptoms including low back pain. During labor, the pelvis and surrounding area will be an area of concern. The labor position and straining process requires strength and flexibility of the pelvic basic muscles. The purpose of this Community Service Activity is to increase the knowledge and understanding of pregnant women and inpartu of the benefits of doing Yoga*

*movements as a natural induction in the labor process. The methods used in this activity are lectures, questions and answers and simulations using leaflet print media. This activity was held at PMB Hj. Nani Suryanti, Am.Keb Palembang City on October 09, 2023 and was attended by 15 counseling participants. The results obtained in this activity were an increase in knowledge and understanding of mothers about the benefits of doing Yoga movements as a natural induction in the process of labor. It is hoped that from this activity all pregnant women and mothers inpartu can do yoga movements as a natural induction of normal labor.*

**Keywords:** *Yoga, Induction of normal labor*

## **PENDAHULUAN**

Yoga adalah salah satu jenis olahraga yang aman dan bahkan direkomendasikan untuk ibu hamil. Yoga merupakan salah satu pilihan olahraga untuk ibu hamil karena aman dan efektif untuk membantu mempersiapkan tubuh ibu untuk hamil dan melahirkan dengan nyaman. Setiap gerakan yoga memiliki fungsinya masing-masing. Setiap pose yoga untuk melepaskan kecemasan, meredakan nyeri punggung, optimalisasi posisi bayi, dan induksi secara alami. (RS Bunga Bangsa Medika, 2021).

Induksi persalinan alami merupakan usaha untuk mempersiapkan persalinan agar lebih lancar nantinya salah satu cara dengan melakukan olahraga ringan secara rutin menjelang persalinan salah satunya dengan yoga (Intan R, 2023)

Pada proses persalinan, area panggul dan sekitar akan menjadi daerah yang perlu diperhatikan. Posisi persalinan dan proses mengejan membutuhkan kekuatan dan kelenturan otot-otot dasar panggul. Gerakan yoga dapat membantu mempercepat proses persalinan dan mempercepat pembukaan jalan lahir yakni dengan Gerakan Hands and Knee Rocks, Puppy Pose, Half Squat, Low Lunge with Hip Circle, dan Full Squat (Mother and Baby Indonesia, 2019).

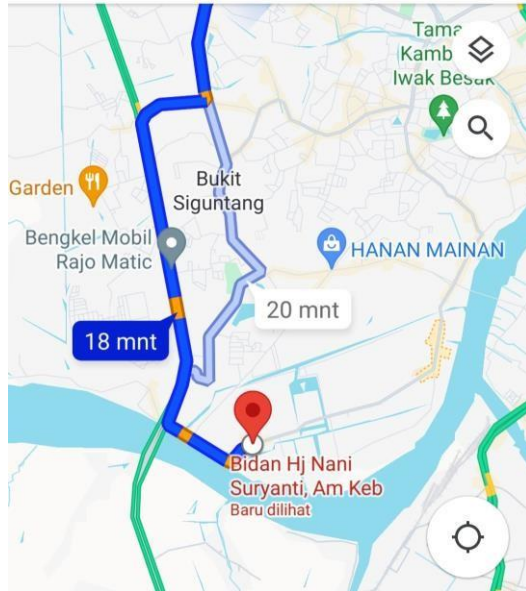
Menurut Yohanna 2018, senam yoga berhubungan dengan proses persalinan dikarenakan senam yoga dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama.

## **MASALAH**

Minimnya pengetahuan Ibu terutama pada Ibu hamil Trimester III dan inpartu dalam pemahaman melakukan Gerakan Yoga yang bermanfaat sebagai induksi alami dalam proses persalinan normal yang dapat membantu mempercepat pembukaan dan melancarkan proses persalinan. Selain itu, Gerakan yoga dapat memberikan efek psikologis dalam menurunkan kecemasan yang dihadapi ibu selama proses persalinan. Setiap pose yoga berfungsi untuk melepaskan kecemasan, meredakan nyeri punggung, optimalisasi posisi bayi, dan induksi secara alami.

Rumusan masalah bagaimana pemahaman ibu hamil dan inpartu tentang Gerakan yoga dapat membantu mempercepat proses persalinan normal dan

dapat memberikan efek psikologis dalam menurunkan kecemasan yang dihadapi ibu selama proses persalinan. Dan Setiap pose yoga berfungsi untuk melepaskan kecemasan, meredakan nyeri punggung, optimalisasi posisi bayi, dan induksi secara alami.



Gambar 1. Lokasi PMB Hj. Nani Suryanti Am.Keb

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dalam bentuk pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dengan metode ceramah dan simulasi. Sasaran kegiatan adalah Ibu Hamil dan ibu Inpartu berjumlah 15 orang. Peralatan yang digunakan dalam kegiatan adalah leaflet dan matras. Adapun materi yang di sampaikan meliputi definisi yoga, manfaat yoga dan Gerakan yoga sebagai induksi alami persalinan normal. Tahapan kegiatan yang dilakukan yakni tahap survey lokasi, perizinan kegiatan, kegiatan inti pemberian penyuluhan, kegiatan, pemberian leaflet, tanya jawab, simulasi dan dokumentasi kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di PMB Hj. Nani Suryanti Am.Keb Palembang. Analisa data dilakukan dengan cara menilai kemampuan ibu dapat melakukan Gerakan yoga yang telah di demostrasikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil evaluasi menilai pemahaman dan kemampuan ibu hamil dan inpartu dan keikut sertaan bidan hj. Nani Suryanti Am.Keb dalam penyuluhan dan simulasi Gerakan yoga sebagai induksi alami persalinan normal pada pelaksanaan pegabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil dapat mengikuti dan melakukan Gerakan yoga yang telah disimulasikan Bersama dan adanya keingintahuan yang besar dari ibu-ibu hamil mengenai manfaat Gerakan yoga tersebut dimana ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta kepada *health educator*. Diantaranya bagaimana posisi yoga baik supaya bagian terbawah janin cepat turun kedalam rongga panggul dan memberikan rasa nyaman ibu dalam menghadapi proses persalinan. Yoga adalah sebuah intervensi didasarkan pada penyatuan antara pikiran dan tubuh serta salah satu metode non-farmakologis yang dapat

digunakan untuk membantu pengurangan rasa sakit selama persalinan hal ini dikarenakan prenatal yoga dapat membantu wanita menjadi terbiasa dengan keadaan yang lebih natural dan posisi naluriah saat persalinan. Ketika kontraksi melebihi ambang rasa sakit, yoga menyediakan kesempatan untuk mengeksplorasi respons seseorang terhadap rasa sakit dan untuk mengembangkan strategi relaksasi dan penanggulangannya. Sehingga yoga bisa menjadi cara yang efektif untuk memberdayakan ibu selama persalinan dalam membantu mencapai dan mempertahankan level optimal ambang nyeri (Bara, 2011).

Pada proses persalinan, area panggul dan sekitar akan menjadi daerah yang perlu diperhatikan. Posisi persalinan dan proses mengejan membutuhkan kekuatan dan kelenturan otot-otot dasar panggul. Pose yoga prenatal dapat membantu janin mendapatkan posisi optimal untuk melahirkan dengan meregangkan dan membuka ligamen rahim dan panggul. Gerakan yoga ditujukan untuk memberikan peregangan pada otot dasar panggul, melenturkan otot area panggul dan paha antara lain hamstring, adductor group, quadriceps femoris, gluteus group. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Field, 2011). Adapun Gerakan yoga dapat membantu mempercepat proses persalinan dan mempercepat pembukaan jalan lahir yakni dengan Gerakan Hands and Knee Rocks, Puppy Pose, Half Squat, Low Lunge with Hip Circle, dan Full Squat (Mother & Baby Indonesia, 2019).

Harapannya dengan kemampuan dan pemahaman yang baik dapat memberikan kenyamanan, mempermudah dan membantu mempercepat jalannya proses persalinan normal yang akan dihadapi oleh ibu hamil.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

Gambar 3. Kegiatan simulasi gerakan yoga





Gambar 4. Menilai kemampuan ibu hamil melakukan gerakan yoga Evaluasi pelaksanaan penyuluhan dan simulasi dengan menilai kemampuan ibu dapat melakukan Gerakan yoga sebagaimana yang telah disimulasikan dan dilakukan Bersama.



Gambar 5. Dokumentasi penutupan Kegiatan penyuluhan di PMB HJ. Nani Suryanti, Am.Keb

## **KESIMPULAN**

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat, dapat diambil kesimpulan bahwa peserta kegiatan penyuluhan dapat memahami dan melakukan gerakan yoga sebagai induksi persalinan normal. Diharapkan hasil kegiatan ini dapat menambah pengetahuan dan memberikan pemahaman mengenai gerakan yoga sebagai induksi persalinan normal. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan keikutsertaan ibu hamil dan bidan pemilik PMB dalam kegiatan penyuluhan dan simulasi dalam melakukan gerakan yoga.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Dalam penyelesaian kegiatan ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada: Ketua STIK Siti Khadijah Palembang sebagai pemberi dukungan secara materil, dan administratif pada kegiatan ini, Bidan hj. Nani Suryanti Am.Keb sebagai pemilik PMB di Palembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia astrid, (2015). Tetap Sehat dengan Yoga. Panda Media, Ciganjur-Jagakarsa, Jakarta Selatan.
- Ariyanti Titik, (2020). Prenatal Gentle Yoga. Artikel RS Mardi Rahayu Kudus. <https://www.rsmardirahayu.com/prenatal-gentle-yoga/> Diakses tanggal 02 Agustus 2023
- Aprillia Yessi, (2022). Prenatal Gentle Yoga. Artikel Bidan Kita. <https://www.bidankita.com/prenatal-gentle-yoga/#Yoga-membantu-untuk-mempersiapkan-kelahiran> Diakses tanggal 08 Agustus 2023
- Handayani VV, (2020). Posisi Yoga yang Dapat Membantu Proses Persalinan Normal. Artikel Kesehatan Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/posisi-yoga-yang-dapat-membantu-proses-persalinan-normal>. Diakses 11 mei 2023
- Intan Ruhaeni, (2023). 7 Gerakan Olah raga Ringan Untuk Induksi Persalinan Alami. Artikel Kesehatan The Asian Parent. <https://id.theasianparent.com/induksi-persalinan-alami> Diakses tanggal 08 Agustus 2023
- Maureen, (2023). 6 Cara alami memancing kontraksi asli agar cepat persalinan. Artikel Kesehatan Mamachoice. <https://mamaschoice.id/article/memancing-kontraksi-asli-agar-cepat-melahirkan/>. Diakses 11 Mei 2023
- Nita Evrianasari, (2020). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Outcome Persalinan, Jurnal Kesehatan Volume 11, Nomor 2, Tahun 2020 ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online) <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>. Akses 07 Agustus 2023
- RS.Bunga Bangsa Medika, ( 2021). 10 GerakanYoga Terbaik Anti Nyeri dan Persiapan Persalinan. Artikel Kesehatan RSU Bunga Bangsa Medika, DI Yogyakarta <https://rsbungabangsamedika.com/10-gerakan-yoga-terbaik-anti-nyeri-dan-persiapan-persalinan/> diakses11 mei 2023