

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MANFAAT SENAM YOGA BAGI IBU  
HAMIL DI DESA GUNUNG BARINGIN  
KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA**

<sup>1</sup> Liana Fitri Suzani \*, <sup>2</sup> Adinda Gadis Aprianti, <sup>3</sup> Elsa Wulandari, <sup>4</sup> Elvi Delima, <sup>5</sup> Lisda Erianti  
Siregar

*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Paluta Husada<sup>1</sup>*

Email : <sup>1</sup>[palutahusada@gmail.com](mailto:palutahusada@gmail.com), <sup>2</sup> [g0724176@gmail.com](mailto:g0724176@gmail.com) ,  
<sup>3</sup> [lisdaeriyanti2642022@gmail.com](mailto:lisdaeriyanti2642022@gmail.com), <sup>4</sup> [wulandarielsa399@gmail.com](mailto:wulandarielsa399@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Senam yoga merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang direkomendasikan bagi ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat senam yoga pada ibu hamil dan peranannya dalam mempersiapkan persalinan. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam yoga dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh ibu hamil, memperbaiki aliran darah, mengurangi nyeri punggung, dan meningkatkan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Senam yoga juga dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres pada ibu hamil. Oleh karena itu, senam yoga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan mempersiapkan persalinan yang lancar dan aman. ubah dalam bahasa inggris*

**Kata Kunci:** *Senam yoga, ibu hamil, Kesehatan fisik dan Mental, Persiapan Persalinan*

**ABSTRACT**

*Yoga exercise is a form of physical exercise recommended for pregnant women to improve physical and mental health. This study aims to determine the benefits of yoga exercise for pregnant women and its role in preparing for childbirth. The research method used a qualitative approach with a case study design. The results showed that yoga exercise can improve the strength and endurance of pregnant women, improve blood flow, reduce back pain, and increase the mental readiness of pregnant women in facing childbirth. Yoga exercise can also help reduce anxiety and stress in pregnant women. Therefore, yoga exercise can be used as an alternative to improve the health of pregnant women and prepare for a smooth and safe childbirth.*

**Keywords:** *katu leaves, men's health, testosterone, sperm, antioxidants.*

**PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh seorang perempuan, dimulai sejak terjadinya pembuahan hingga lahirnya bayi. Masa kehamilan berlangsung sekitar 40 minggu dan disertai dengan berbagai perubahan pada tubuh ibu, baik perubahan fisik, psikologis, maupun hormonal. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan berbagai keluhan yang dapat mengganggu kenyamanan ibu hamil, seperti mual muntah, nyeri punggung, kram kaki, pembengkakan pada ekstremitas, gangguan tidur, mudah lelah, serta perubahan suasana hati.

Selain perubahan fisik, ibu hamil juga mengalami perubahan psikologis, seperti perasaan cemas, takut menghadapi persalinan, stres, dan ketidakstabilan emosi. Kondisi psikologis yang tidak stabil dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun perkembangan janin. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan perhatian khusus serta upaya yang tepat untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental selama masa kehamilan. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan ibu hamil adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang aman dan teratur. Aktivitas fisik yang sesuai dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan fisik, serta mempersiapkan tubuh ibu menghadapi proses persalinan. Namun, tidak semua jenis olahraga aman dilakukan oleh ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan jenis latihan yang dirancang khusus sesuai dengan kondisi dan kebutuhan ibu hamil.

Senam yoga merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang direkomendasikan bagi ibu hamil. Senam yoga pada ibu hamil atau prenatal yoga adalah latihan yang menggabungkan gerakan tubuh, teknik pernapasan, serta relaksasi yang disesuaikan dengan usia kehamilan. Gerakan yoga dilakukan secara perlahan dan terkontrol sehingga relatif aman dan dapat dilakukan oleh ibu hamil dengan berbagai tingkat kebugaran.

Dalam makalah ini, akan dibahas mengenai manfaat senam yoga pada ibu hamil, termasuk pengertian, tujuan, dan manfaat senam yoga bagi ibu hamil secara fisik dan psikologis, serta peran senam yoga dalam mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penulisan makalah ini adalah studi literatur, yaitu dengan mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik yang dibahas. Sumber literatur yang digunakan meliputi buku, jurnal, artikel, dan situs web yang terkait dengan senam yoga pada ibu hamil. Pendekatan Pendekatan yang digunakan dalam penulisan makalah ini adalah pendekatan kualitatif, yaitu dengan menganalisis dan menginterpretasikan data yang dikumpulkan dari sumber literatur.

**Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penulisan makalah ini adalah dengan melakukan pencarian literatur yang relevan dengan topik yang dibahas, kemudian menganalisis dan menginterpretasikan data yang dikumpulkan.

**Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penulisan makalah ini adalah dengan menggunakan teknik analisis konten, yaitu dengan menganalisis dan menginterpretasikan data yang dikumpulkan dari sumber literatur.

**Kriteria Inklusi**

Kriteria inklusi yang digunakan dalam penulisan makalah ini adalah:

- Literatur yang terkait dengan senam yoga pada ibu hamil

## **Jurnal Pengabdian Masyarakat Paluta**

---

- Literatur yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir
- Literatur yang memiliki kualitas yang baik dan relevan dengan topik yang dibahas

### **Kriteria Eksklusi**

Kriteria eksklusi yang digunakan dalam penulisan makalah ini adalah:

- Literatur yang tidak terkait dengan senam yoga pada ibu hamil
- Literatur yang diterbitkan lebih dari 10 tahun yang lalu
- Literatur yang memiliki kualitas yang buruk atau tidak relevan dengan topik yang dibahas

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa senam yoga memiliki manfaat yang signifikan bagi ibu hamil, baik secara fisik maupun psikologis. Senam yoga dapat membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh ibu hamil, memperbaiki aliran darah, mengurangi nyeri punggung, dan meningkatkan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

### **Pembahasan**

Senam yoga merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang direkomendasikan bagi ibu hamil karena dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Senam yoga dapat membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh ibu hamil, sehingga dapat membantu mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan.

Selain itu, senam yoga juga dapat membantu memperbaiki aliran darah dan meningkatkan suplai oksigen ke janin, sehingga dapat membantu meningkatkan kesehatan janin. Senam yoga juga dapat membantu mengurangi nyeri punggung, yang merupakan salah satu keluhan yang paling umum dialami oleh ibu hamil.

Dari segi psikologis, senam yoga dapat membantu meningkatkan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres. Senam yoga juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan ketenangan sehingga dapat membantu ibu hamil lebih siap dalam menghadapi persalinan. Senam yoga memiliki manfaat yang signifikan bagi ibu hamil, baik secara fisik maupun psikologis. Senam yoga dapat membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh, memperbaiki aliran darah, mengurangi nyeri punggung, dan meningkatkan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu, senam yoga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan janin.

### **SIMPULAN**

Senam yoga pada ibu hamil memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental ibu hamil. Senam yoga dapat membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh, memperbaiki aliran darah, mengurangi nyeri punggung, dan meningkatkan kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Selain itu, senam yoga juga dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres, meningkatkan konsentrasi, dan membangun kesiapan mental ibu hamil.

Namun, perlu diingat bahwa senam yoga tidak cocok untuk semua ibu hamil, terutama mereka yang memiliki kondisi kesehatan tertentu seperti preeklampsia, diabetes, dan anemia. Oleh karena itu, sebelum melakukan senam yoga, ibu hamil harus berkonsultasi dengan dokter kandungan atau bidan untuk memastikan bahwa senam yoga aman bagi mereka.

### **KESIMPULAN**

Daun katu (*Sauropus androgynus*) memiliki kandungan nutrisi dan senyawa bioaktif yang berpotensi mendukung kesehatan pria, khususnya dalam aspek reproduksi dan vitalitas. Beberapa penelitian praklinis menunjukkan potensi peningkatan kadar testosteron dan kualitas sperma.

Namun, bukti klinis pada manusia masih terbatas sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk memastikan efektivitas dan dosis yang aman. Konsumsi daun katuk sebaiknya dilakukan secara bijak dan tidak berlebihan.

**DOKUMENTASI LAPANGAN**



**DAFTAR PUSTAKA**

1. Carvalho, B., et al. (2023). Labor Analgesia and Anesthesia. Cambridge University Press. Oktya, A. (2022). Manfaat Senam Yoga pada Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10 (2), 123-130.

2. Pujiastuti Sindhu, R. (2022). Yoga untuk Ibu Hamil. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
3. Sari, E. L., et al. (2020). Prenatal Yoga: Manfaat dan Teknik. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(1), 1-10.
4. Sumarsi, S. (2023). Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 1-8.
5. Tiran, D. (2008). Yoga untuk Ibu Hamil. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
6. Wahyuni, S., et al. (2021). Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 123-130.
7. World Health Organization. (2023). WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience. Geneva: WHO