


Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil melalui Edukasi Penanganan Ketidaknyamanan Trimester III dan Praktik Yoga Bugar Prenatal

Jumiati Riskiyani Dwi Nandia^{1*}, Meida Laely Ramdhani², Nurul Fatwati Fitriana³

^{1,2,3}Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jl. KH. Ahmad Dahlan, Dusun III, Dukuhwaluh, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah
E-mail: riezky0501@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5983>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 01 Mar 2026

Revised: 10 Mar 2026

Accepted: 27 Mar 2026

Kata Kunci:

Ketidaknyamanan, Ibu Hamil Trimester Iii, Yoga Bugar Prenatal

Keywords:

Discomfort, Third Trimester Pregnant Women, Prenatal Fitness Yoga

ABSTRACT

Optimalisasi kesehatan ibu hamil sangat penting untuk menjamin tercapainya kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman. Salah satu upaya yang dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan mengenai cara penanganan ketidaknyamanan trimester III, sehingga ibu mampu melakukan self-care secara tepat. Studi pendahuluan dilakukan di Puskesmas Sumbang 2 sebagai mitra pengabdian didapatkan bahwa data ibu hamil per Juli 2025 sejumlah 50 orang, dengan data Ibu hamil yang memasuki trimester III sejumlah 20 orang. Hasil wawancara dari Bidan Desa, ibu hamil trimester III terjadwal setiap bulan mengikuti kelas ibu hamil namun belum pernah menerapkan yoga prenatal. Dan mayoritas ibu hamil pada trimester III mengeluh mulai merasakan ketidaknyamanan yang dirasa setelah memasuki trimester III ini. Berdasarkan hasil survey pendahuluan tersebut, salah satu pendekatan dalam optimalisasi kesehatan pada ibu hamil trimester III yaitu melalui pemberian edukasi dalam mengatasi ketidaknyamanan trimester III dan penerapan praktik yoga bugar prenatal. Melalui kombinasi edukasi penanganan ketidaknyamanan trimester III dan praktik Yoga Bugar Prenatal, diharapkan kesehatan ibu hamil dapat lebih optimal. Ibu hamil tidak hanya mampu memahami dan mengatasi keluhan yang dirasakan, tetapi juga lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi proses persalinan. Intervensi ini menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang mendukung tercapainya kehamilan sehat, aman, dan menyenangkan.

This study aimed to determine the effect of ladder drill training on mat and sand surfaces on the speed of sabit kick, and to identify the more effective training medium for male pencak silat athletes at SMA VIP Al Huda Kebumen. A true experimental method with a two-group pretest-posttest design was employed. The sample consisted of 20 male athletes aged 16-18 years divided into two groups (10 each) using total sampling. The instrument was a 10-second sabit kick speed test. Treatment was administered for six weeks at three sessions per week. Data were analyzed using Paired Sample T-Test, Independent Sample T-Test, and N-Gain percentage. Results showed: (1) ladder drill training on mat significantly improved kick speed (Sig. = 0.000; N-Gain = 39.47%); (2) ladder drill training on sand significantly improved kick speed (Sig. = 0.000; N-Gain = 58.17%); (3) a significant difference existed between both groups (Sig. = 0.000), with the sand group demonstrating a greater improvement (post-test mean: 24.2) compared to the mat group (post-test mean: 21.2). It is concluded that ladder drill training on sand is more effective in improving sabit kick speed than training on mat.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.



How to Cite: Jumiati Riskiyani Dwi Nandia, et al (2026). Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil Melalui Edukasi Penanganan Ketidaknyamanan Trimester III dan Praktik Yoga Bugar Prenatal, 4(4) 22864-22868. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5983>

PENDAHULUAN

Selama kehamilan wanita mengalami berbagai macam ketidaknyamanan. Umumnya ketidaknyamanan tersebut dianggap sebagai akibat dari perubahan hormonal yang berlebihan. Seiring perkembangan kehamilan, ketidaknyamanan tersebut dikaitkan dengan perubahan fisik yang berhubungan dengan pembesaran rahim. Terutama pada perubahan yang dialami ibu hamil memasuki usia kehamilan di trimester III menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran tersendiri meskipun hal tersebut fisiologis bagi ibu. Ketidaknyamanan trimester III diantaranya ibu hamil mengalami sering BAK (25%), Edema pada ekstremitas bawah (15%), sesak nafas (10%), serta sakit pada area punggung (50%) (Redowati & Rahmawati, 2024). Kondisi ini terjadi akibat tekanan uterus yang semakin membesar, perubahan hormonal, serta pergeseran pusat gravitasi tubuh ibu. Adanya perubahan fisiologis ibu hamil selama proses kehamilan juga membutuhkan penyesuaian diri untuk kesehatan psikologisnya.

Pada periode trimester III ini sangat diperlukan perhatian khusus karena masa ini merupakan masa pertumbuhan janin yang semakin meningkat berdampak pula pada peningkatan berat badan ibu sehingga ibu cepat lelah dan seringkali muncul keluhan masalah kesehatan (Lubrano et al., 2025). Prevalensi angka ketidaknyamanan selama kehamilan sekitar 3-17%. Di Indonesia angka kejadian ketidaknyamanan pada kehamilan berkisar 28,7%, sementara di negara maju sekitar 10% dan negara berkembang 25% (Kemenkes RI, 2021). Selain faktor fisik, aspek psikologis juga berperan dalam memperberat ketidaknyamanan yang dirasakan. Menjelang persalinan, ibu hamil sering mengalami kecemasan terkait proses melahirkan, kondisi janin, serta peran baru sebagai ibu. Jika tidak ditangani dengan baik, ketidaknyamanan ini dapat berdampak pada stres, kelelahan, dan bahkan berisiko terhadap kesehatan ibu dan janin (Waluyo et al., 2024).

Upaya penanganan ketidaknyamanan trimester III perlu dilakukan secara komprehensif melalui edukasi, dukungan keluarga, serta intervensi non-farmakologis yang aman. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah pemberian pendidikan kesehatan mengenai perubahan yang terjadi selama kehamilan, teknik relaksasi, serta aktivitas fisik seperti senam hamil atau prenatal yoga. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mengurangi keluhan fisik sekaligus meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan (Arini et al., 2023). Oleh karena itu, pemahaman mengenai berbagai ketidaknyamanan pada trimester III serta cara penanganannya menjadi penting bagi ibu hamil maupun tenaga kesehatan. Dengan pengetahuan yang memadai, diharapkan ibu hamil mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, sehingga kehamilan dapat berlangsung dengan lebih nyaman, sehat, dan optimal hingga proses persalinan.

Salah satu asuhan keperawatan yang dapat diberikan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi ketidaknyamanan dapat melalui pemberian edukasi serta tindakan non farmakologi seperti penerapan yoga prenatal. Edukasi mengenai penanganan ketidaknyamanan trimester III menjadi salah satu upaya penting dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil untuk menghadapi perubahan yang terjadi. Edukasi yang diberikan dapat meliputi teknik relaksasi, posisi tidur yang benar, manajemen nutrisi, serta aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kehamilan. Selain itu, praktik olahraga ringan seperti yoga prenatal terbukti bermanfaat dalam meningkatkan relaksasi, memperbaiki kualitas tidur, memperkuat otot, mengurangi keluhan nyeri, serta membantu kesiapan persalinan secara lebih nyaman dan aman. Gerakan pada yoga prenatal yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai (Domínguez-Solís et al., 2021)

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan Tim pengabdian, didapatkan informasi dari Bidan di Puskesmas Sumbang 2 untuk cakupan jumlah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas tersebut cukup tinggi, salah satunya di desa Limpakuwus. Hasil pengecekan data ibu hamil per Juli 2025 sejumlah 50 ibu hamil, dan terhitung yang memasuki trimester III saat ini sejumlah 20 orang. Bidan Desa menyampaikan jika program kelas ibu hamil di wilayah Puskesmas Sumbang 2 berjalan rutin setiap bulan namun ibu hamil belum banyak yang termotivasi mengikuti kelas ibu hamil. Harapannya dengan adanya kombinasi kegiatan dengan tema ketidaknyamanan trimester III dan penerapan yoga bugar prenatal yang terkonsep ini akan memberikan antusiasme pada ibu hamil untuk dapat mengikuti kegiatan ini. Melalui program kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan ini, diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam upaya mempertahankan derajat kesehatan ibu pada periode trimester III ini sebagai upaya peningkatan kesehatan dan kemandirian ibu dalam menjalani trimester ini.

METODE

Sasaran dalam pengabdian masyarakat yang akan dilakukan ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Limpakuwus. Tujuan dari pengabdian ini yaitu mengoptimalkan kesehatan ibu hamil trimester III dalam menghadapi ketidaknyamanan baik fisik maupun psikologisnya melalui edukasi cara mengatasi ketidaknyamanan di trimester III serta latihan kebugaran dengan penerapan praktik yoga bugar prenatal bersama pada program kelas ibu hamil. Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini meliputi:

Metode Pengumpulan Data

Tim pengabdian melakukan studi pendahuluan melalui Bidan Desa wilayah kerja Puskesmas Sumbang 2 untuk menentukan jumlah responden pengabdian dengan sasaran ibu hamil yang telah memasuki trimester III. Sasaran ibu hamil trimester III yang telah ditentukan diberikan edukasi serta dilanjutkan penerapan yoga. Acara pengabdian masyarakat disesuaikan dengan jadwal kelas ibu hamil. Pendataan pada identitas ibu hamil meliputi nama, umur, agama, paritas, BB, TB, LILA, IMT.

Menentukan Tema

Dalam kegiatan ini, Tim pengabdian menentukan tema yang sesuai berdasarkan hasil wawancara dan data yang telah didapat dari Bidan Desa.

Mencari Studi Pustaka

Studi pustaka dilakukan melalui telusur jurnal yang telah terpublikasi serta buku buku referensi terkait sebagai sumber dalam pembuatan materi edukasi.

Membuat Materi dan Merancang kegiatan

Pembuatan materi edukasi yang digunakan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil di trimester III. Materi edukasi meliputi teknik relaksasi, posisi tidur yang benar, manajemen nutrisi, serta aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kehamilan. Kegiatan diawali dengan cek kesehatan ibu hamil meliputi Pengukuran Tekanan Darah, BB, TB, IMT, dilanjutkan praktik yoga bugar prenatal selama kurang lebih 30 menit yang berfokus pada latihan nafas dan manajemen stress melalui afirmasi positif yang diberikan, selanjutnya pembagian pre test pemberian edukasi terkait ketidaknyamanan ibu hamil trimester III selama 30 menit.

Evaluasi kegiatan dan pembuatan laporan kegiatan

Evaluasi kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara menilai hasil pretest dan post test yang diberikan kepada responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil dari kuisioner tersebut digunakan sebagai data indikator desa limpakuwus. dan dilakukan umpan balik berupa sesi tanya jawab setelah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan optimalisasi kesehatan ibu hamil trimester III di Desa Limpakuwus dilakukan oleh 30 ibu hamil dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu secara mandiri dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan memasuki trimester III. Berikut ini adalah tabel hasil Pre test dan Post test tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III (n=20)

Kategori Pengetahuan	Pre test n (%)	Post test n (%)
Baik	4 (20%)	14 (70%)
Cukup	6 (30%)	5 (25%)
Kurang	10 (50%)	1 (5%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III masih memiliki pengetahuan yang kurang terkait ketidaknyamanan kehamilan dengan 50% responden berada pada kategori kurang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masih terbatasnya pemahaman ibu mengenai perubahan fisiologis pada trimester III serta cara penanganan yang tepat. Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi kesehatan dan praktik yoga bugar prenatal, terjadi peningkatan signifikan pada hasil post-test. Proporsi pengetahuan baik meningkat menjadi 70%, sedangkan kategori kurang menurun drastis menjadi 5%.

Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya akses informasi, minimnya edukasi dari tenaga kesehatan, serta rendahnya pemanfaatan kelas ibu hamil. Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi kesehatan ketidaknyamanan trimester III dan praktik yoga bugar prenatal terjadi peningkatan yang signifikan pada hasil post-test. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu. Peningkatan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis interaktif mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi ketidaknyamanan trimester III (Sakti et al., 2025). Ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, edema, gangguan tidur, dan sesak napas merupakan kondisi umum yang dialami ibu hamil akibat perubahan fisiologis, sehingga diperlukan pemahaman yang baik agar ibu dapat melakukan penanganan secara mandiri. Selain itu, pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan praktik seperti senam hamil atau prenatal yoga terbukti lebih efektif dibandingkan edukasi pasif. Hal ini karena ibu hamil dapat langsung mempraktikkan teknik relaksasi dan peregangan yang membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik (Nora veri, 2023). Peningkatan pengetahuan berbanding lurus dengan perubahan perilaku kesehatan ibu hamil, termasuk dalam mengatasi keluhan trimester III secara non-farmakologis (Kemenkes RI, 2021). Edukasi yang disertai praktik langsung terbukti lebih mudah dipahami karena ibu tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga mampu mengaplikasikan teknik yang diajarkan. Misalnya, latihan pernapasan dan peregangan dapat membantu mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, peningkatan pengetahuan juga dipengaruhi oleh metode penyampaian yang interaktif, penggunaan media edukasi yang menarik, serta keterlibatan aktif peserta selama kegiatan (Susanti et al., 2025). Hal ini sejalan dengan prinsip pendidikan kesehatan bahwa pembelajaran yang partisipatif lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman. Dengan demikian, edukasi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup ibu hamil dalam mempersiapkan kondisi fisik dan mental menjelang persalinan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “*Optimalisasi Kesehatan Ibu Hamil Melalui Edukasi Penanganan Ketidaknyamanan Trimester III dan Praktik Yoga Bugar Prenatal*” dapat disimpulkan berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi ibu hamil trimester III. Pelaksanaan edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait jenis-jenis ketidaknyamanan trimester III serta cara penanganannya secara mandiri dan aman. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan signifikan hasil post-test dibandingkan pre-test, baik dari segi nilai rata-rata maupun distribusi kategori pengetahuan.

Selain itu, praktik yoga bugar prenatal memberikan manfaat nyata dalam membantu mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung, gangguan tidur, serta meningkatkan relaksasi dan kenyamanan ibu. Kegiatan ini juga berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Kombinasi antara edukasi dan praktik langsung menjadi pendekatan yang efektif karena tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga keterampilan dan kepercayaan diri ibu dalam mengelola ketidaknyamanan kehamilan. Partisipasi aktif peserta selama kegiatan juga menjadi faktor pendukung keberhasilan program. Dengan demikian, kegiatan ini dapat

direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu hamil, serta dapat dikembangkan secara berkelanjutan melalui kelas ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas dukungan, fasilitasi, serta pendampingan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak Puskesmas Sumbang 2 yang telah memberikan izin serta dukungan teknis selama pelaksanaan kegiatan di lapangan. Peran aktif Bidan Desa Limpakuwus sangat membantu dalam kelancaran program, khususnya dalam menjangkau dan membina ibu hamil trimester III. Tidak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada Kader kesehatan Desa Limpakuwus yang telah berkontribusi secara langsung dalam pendampingan kegiatan serta membantu memastikan keberlangsungan program di masyarakat. Semoga segala bentuk dukungan dan kerja sama yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal serta menjadi amal kebajikan yang bermanfaat bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya ibu hamil.

REFERENSI

- Arini, K. N., Nyoman, N., Witari, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Kesehatan, P., Bali, K., Quality, S., & Tidur, K. (2023). Pendampingan Ibu Hamil Trimester Iii Yang Mengalami Penurunan Kualitas Tidur Dengan Yoga Prenatal Dan. 1(2), 36–44.
- Domínguez-Solís, E., Lima-Serrano, M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2021). Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review. *Midwifery*, 102(May 2020). <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103126>
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Indonesia. Jakarta.
- Lubrano, C., Locati, F., Parisi, F., Anelli, G. M., Ossola, M. W., & Cetin, I. (2025). Gestational Weight Gain as a Modifiable Risk Factor in Women with Extreme Pregestational BMI. 1–13.
- Nora veri. (2023). View of Literatur review_ penatalaksanaan ketidaknyamanan umum kehamilan trimester III.pdf.
- Redowati, T. E., & Rahmawati, S. (2024). Ketidaknyamanan Nyeri Perut Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Hamil Trimester III Tusi Eka Redowati , Septina Rahmawati : Ketidaknyamanan Nyeri Perut Bagian Bawah pada Ibu Pendahuluan Kasus menurut kematian Health ibu didunia yang dapat menimbulkan. 8(2), 88–95.
- Sakti, P. M., Fadil, R. F. B., Mutmainah, S., Hardianti, D., Lasbara, S., Brungus, A. W., Tekay, D., & Noya, F. (2025). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil melalui Edukasi Kesehatan dan Senam Hamil di Desa Tumora Improving Pregnant Women ' s Knowledge and Skills through Health Education and Pregnancy Exercise in Tumora Village Kecamatan Poso Pesisir Utara merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Poso. 5, 19–27. <https://doi.org/10.33860/mce.v5i1.4281>
- Susanti, N., Sembiring, F. A., Aisyah, S., Kunci, K., Bahaya, T., & Hamil, I. (2025). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Pelatihan Deteksi Dini Tanda Bahaya Kehamilan Di Puskesmas Gang Buntu , Medan Timur Improving Pregnant Women ' s Knowledge Through Early Detection Training Of Danger Signs Of Pregnancy at Puskesmas Gang Buntu , Medan Timur . complications . It is recommended that similar training programs be conducted regularly as part of strengthening maternal health education at the primary healthcare level . Keywords : Pregnancy Danger Signs , Pregnant Women , Training. 7(2), 1–8.
- Waluyo, U. N., Sulistyani, S., Heny, S., Prasetyorini, D., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Bidan, P. P., Waluyo, U. N., Info, A., History, A., Women, P., & Yoga, P. (2024). Pengabdian Masyarakat Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III. 3(2), 3235–3241.