

## Pelaksanaan Kelas Yoga Dalam Mencegah Obesitas Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Gunung Lingkas Tarakan

Nur Citra<sup>1</sup>, Gusriani<sup>2\*</sup>, Syahrul Syafitri<sup>3</sup>, Indah Permatasari<sup>4</sup>, Ummi Sarkhila<sup>5</sup>,  
Sukmawati<sup>6</sup>, Jira<sup>7</sup>, Riska Marga Rita<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

---

**\*Corresponding Author**  
**(Gusriani)**

Email: [gusriani@borneo.ac.id](mailto:gusriani@borneo.ac.id)

Alamat: Jalan Amal Lama No 1 Kota Tarakan

**History Artikel**

**Received:** 01 Desember 2023

**Accepted:** 21 Desember 2023

**Published:** 30 Desember 2023

**Abstrak.**

Obesitas pada kehamilan merupakan gangguan metabolisme lemak yang dapat menyebabkan penumpukan lemak berlebih dalam tubuh ibu hamil, meningkatkan risiko komplikasi maternal dan janin. Di Indonesia, kejadian obesitas pada kehamilan meningkat dari tahun 2005 hingga 2014. Yoga telah diidentifikasi sebagai salah satu metode pengelolaan obesitas pada kehamilan melalui latihan fisik ringan, manajemen stres, dan peningkatan kesadaran diri. Kenaikan berat badan berlebih sering menjadi masalah dalam kebidanan terkhusus pada ibu hamil yang disebut obesitas. Obesitas dapat berpengaruh dalam kesehatan ibu dan anak dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Masalah yang sering muncul pada ibu hamil obesitas adalah preeklampsia, diabetes gestasional, eklampsia, kematian perinatal, dan lain-lain. Kegiatan ini dilakukan dengan mengadakan kelas yoga yang diselenggarakan di Puskesmas Gunung Lingkas yang dihadiri oleh 6 peserta ibu hamil trimester III. Saran kedepannya kelas yoga ibu hamil dapat dilaksanakan rutin dan memiliki antusias yang tinggi dari para ibu hamil.

Kata Kunci: yoga ibu hamil; kelas ibu hamil; obesitas

**Abstract**

Obesity during pregnancy is a disruption of fat metabolism that can lead to excessive fat accumulation in the pregnant woman's body, increasing the risks of maternal and fetal complications. In Indonesia, the incidence of obesity during pregnancy has increased from 2005 to 2014. Yoga has been identified as one of the methods for managing obesity during pregnancy through light physical exercises, stress management, and increased self-awareness. Excessive weight gain often becomes a problem in obstetrics, especially in pregnant women referred to as obesity. Obesity can have short-term and long-term impacts on the health of both the mother and the child. Common issues that arise in obese pregnant women include preeclampsia, gestational diabetes, eclampsia, perinatal death, and others. This activity was carried out by organizing a yoga class held at the Gunung Lingkas Community Health Center, attended by 6 participants in the third trimester of pregnancy. A suggestion for the

*future is to conduct regular prenatal yoga classes with high enthusiasm from pregnant women.*

*Keyword: Yoga for Pregnant Women, Pregnancy class, Obesity*

---

## Pendahuluan

Obesitas dapat dimaknai sebagai gangguan metabolisme lemak yang menyebabkan penumpukan lemak berlebih dalam tubuh manusia. Ibu hamil secara fisiologis mengalami peningkatan massa lemak, hiperkolesterolemia, resistensi insulin dan inflamasi ringan. Hal ini dapat berdampak lebih berat jika ibu hamil mengalami obesitas. Kejadian obesitas pada kehamilan di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2005 yaitu 275 ribu meningkat di tahun 2014 menjadi 326,9 ribu ibu hamil. Pada obesitas, terjadinya peningkatan leptin, asam lemak bebas, adipokin inflamasi, dan penurunan adiponektin akibat peningkatan penyimpanan lemak berlebih dalam jaringan adiposa. Hal tersebut mendasari terjadinya komplikasi obesitas pada kehamilan (I Dewa Bagus Ketut Widya Pramana et al., 2022; Intan et al., n.d.; Noviyanti et al., n.d.)

Resiko Obesitas pada kesehatan maternal, obesitas dalam kehamilan juga memiliki efek negatif terhadap janin. Obesitas sebelum hamil salah satu faktor risiko tersering untuk kematian janin. Suatu penelitian mendapatkan bahwa obesitas berhubungan dengan meningkatnya risiko abortus pada awal kehamilan dan peningkatan risiko abortus berulang lebih dari 3 kali pada awal kehamilan. Peningkatan risiko ini juga terjadi pada wanita dengan pembuahan in vitro. Selain itu, obesitas morbid (IMT e" 40 kg/m<sup>2</sup>) juga merupakan faktor risiko untuk aspirasi meconium, fetal distress, dan kematian neonatus. Peningkatan risiko terhadap kejadian diabetes gestasional juga berhubungan dengan peningkatan risiko makrosomia bayi. Peningkatan risiko melahirkan bayi dengan berat di atas 4000 g sebesar 1,7 kali (IK 95% 1,4-2,0) pada kelompok obesitas dan 2,0 kali (IK 95% 1,5-

2,3) pada kelompok obesitas morbid, sedangkan risiko melahirkan bayi di atas 4500 g meningkat sebesar 2 kali (IK 95% 1,4-3,0) pada kelompok dengan obesitas dan 2,4 kali (IK 95% 1,5-3,8) pada kelompok obesitas morbid. (Ocviyanti & Dorothea, 2019).

Yoga merupakan salah satu bentuk latihan untuk ketahanan bersifat aerobik yang dapat membantu penurunan pembentukan FFA (Free Fatty Acid) plasma dan oksidasi, untuk meningkatkan kebugaran fisik, mental maupun spiritual, meningkatkan dan menguatkan kekebalan terhadap pengaruh yang datangnya dari luar atau dari dalam, yang mungkin dapat menimbulkan kerusakan. (Ariyanti et al., 2021; Rifqia et al., 2021)

Olahraga ini memadukan gerakan fisik yang memerlukan konsentrasi, ketenangan dan keadaan tubuh yang rileks guna menjaga kesehatan, melawan penyakit, memperkuat kekebalan tubuh dan menurunkan berat badan. Yoga dapat membantu dalam pengelolaan obesitas melalui latihan fisik ringan, manajemen stres, dan peningkatan kesadaran diri. Namun, penting untuk mengintegrasikan yoga dengan gaya hidup sehat secara menyeluruh. (Laraswati<sup>1</sup>) et al., 2023)

Yoga cocok untuk ibu hamil trimester 3 karena ibu hamil akan mempersiapkan persalinan, dengan adanya diadakan praktik yoga. Hal ini tidak hanya dapat memberi pengetahuan pada ibu mengenai gizi ibu hamil dan praktik yoga yang dapat dilakukan sebelum persalinan untuk mengurangi tingkat obesitas pada ibu hamil. Namun, yoga dapat bermanfaat yoga tersebut dapat membantu ibu hamil memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamentum, otot dasar panggul, otot paha bagian dalam dengan demikian proses persalinan dapat dikuasai. Dengan adanya penguatan dan fleksibilitas otot perineum, vagina, sprigter ani, dan saluran kemih serta

diikuti dengan penambahan diameter pelvik yang dihasilkan dari latihan yoga rutin sehingga yoga dapat memfasilitasi persalinan minim trauma dan menurunkan durasi disetiap fase persalinan (Ariyanti et al., 2023; Evrianasari & Yantina, 2020)

Belakangan ini yoga secara luas digunakan untuk menjaga kesehatan dan mengurangi serta menyembuhkan penyakit. Yoga awalnya dikembangkan di India untuk memfasilitasi gaya hidup yang damai dan meditasi (Alsayla et al., 2020).

Beberapa Penelitian telah mengungkapkan bahwa pelaksanaan yoga pada penurunan berat jika melakukan yoga dengan teratur. Telah banyak studi yang menjelaskan bahwa yoga memiliki keuntungan secara fisik dan mental untuk ibu hamil. Diantaranya yoga dapat mengurangi gangguan psikologis selama masa kehamilan, mengurangi depresi postpartum, mengurangi stress, kecemasan, obesitas, masalah jantung, hipertensi, nyeri punggung ringan, asma, pusing dan artitis. Yoga juga menjadi alternatif kegiatan olah raga bagi ibu hamil yang tidak terlalu membutuhkan biaya yang besar, sehingga dapat dijangkau oleh ibu dengan tingkat ekonomi rendah. (Nuryanti, 2020).

## Metode

Kegiatan kelas yoga pada ibu hamil ini dilaksanakan pada hari Selasa, 28 November 2023 di puskesmas Gunung Lingkas, dalam memenuhi implementasi praktik kebidanan di komunitas. Susunan kelas yoga diawali dengan penyuluhan, diskusi, praktik yoga, tanya jawab dan diakhiri dengan pemberian hadiah. Tahapan pertama yaitu membuat undangan kelas yoga, mendaftarkan ibu yang bersedia mengikuti, dan terdapat 6 peserta yang bersedia. Sarana dan alat yang digunakan dalam kelas yoga adalah media pembelajaran berupa powerpoint, buku KIA, matras yoga, selimut atau alas lutut, balok yoga dan music relaksasi. Evaluasi yang dilakukan yaitu dengan diskusi tanya jawab.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh dalam praktik kebidanan di komunitas ini adalah

menambah edukasi tentang pentingnya asupan gizi ibu hamil diimbangi dengan yoga. Jumlah subjek dalam kegiatan ini terdaftar 11 ibu hamil yang hadir. Kategori kehamilan trimester III dalam keadaan fisiologis.

Keunggulan kelas yoga ini, adalah ibu hamil dapat langsung praktik gerakan yoga dengan mahasiswa tersertifikasi, gerakan yang dipilih sangat sederhana dan mudah. Sehingga harapannya dapat dilakukan kembali saat di rumah maupun di luar rumah. Kelemahannya ialah sangat disayangkan rendahnya antusias ibu hamil di wilayah gunung lingkas yang bersedia hadir. Evaluasi kedepannya ialah lebih rutin mengadakan kelas yoga, menginformasikan lebih luas dan tetap memberikan *reward* kepada peserta yang antusias.

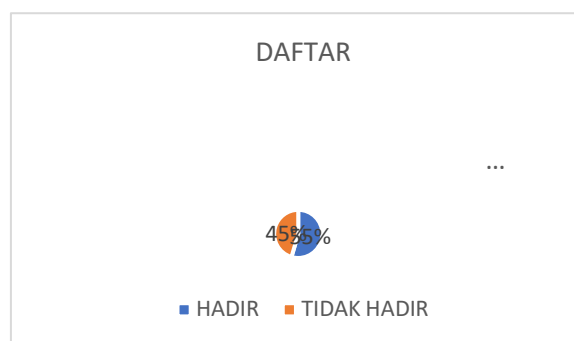


Diagram 1. Persentase Kehadiran ibu hamil



Gambar 1. Registrasi peserta kelas yoga pada Ibu Hamil di Puskesmas Gunung Lingkas



Gambar 2. Kegiatan Kelas yoga pada Ibu Hamil di Puskesmas Gunung Lingkas

**Tabel 1. Komplikasi Ibu Hamil yang terjadi di Puskesmas Gunung Lingkas**

No	Masalah	Jumlah
1.	KPD	12 orang (7,1%)
2.	Pendarahan	15 orang (8,87%)
3.	Obesitas	44 orang (26%)
4.	Preeklampsia	11 orang (6,5%)
5.	Diabetes melitus	1 orang (0,59%)

Isi dari tabel di atas menunjukkan tingginya obesitas pada ibu hamil di puskesmas Gunung Lingkas, maka diskusi kelompok memilih dalam melaksanakan pelaksanaan yoga sebagai implementasi. Beberapa penelitian sudah mengungkapkan bahwa pelaksanaan yoga pada penurunan berat jika melakukan yoga dengan teratur dapat menurunkan berat masa tubuh, jika melakukan yoga secara rutin 9 -16x, selama 5 jam selama 2 bulan. Telah banyak studi yang menjelaskan bahwa yoga memiliki keuntungan secara fisik dan mental untuk ibu hamil. Diantaranya yoga dapat mengurangi gangguan psikologis selama masa kehamilan, mengurangi depresi postpartum, mengurangi stress, kecemasan, obesitas, masalah jantung, hipertensi, nyeri punggung ringan, asma, pusing dan artitis. (Winarni & Nuryanti, 2020)

Ada sebuah penelitian di Tampere, Finlandia, pada jurnal (Ha et al., 2015) yang dikutip pada (Radinda Salsabila et al., 2022) menunjukkan bahwa yoga berkaitan dengan penurunan kolesterol total dan trigliserida yang cukup besar pada penyakit Jantung. Dan dengan adanya kelas yoga dan meditasi selama enam minggu untuk mengamati reaktivitas arteri brakialis, dan penurunan tekanan darah, detak jantung, dan BMI yang cukup besar pada orang-orang yang melakukan yoga. Berat badan menurun secara spesifik setelah praktik yoga pada beberapa penelitian. Uji coba terarah di India menunjukkan keterkaitan praktik yoga dapat pengurangan kelebihan lemak tubuh pada pasien obesitas.

### Kesimpulan

Obesitas adalah gangguan metabolisme yang menyebabkan massa

lemak tubuh meningkat, hiperkolesterolemia, resistensi insulin, dan peradangan ringan. Kondisi ini dapat menjadi lebih parah jika terjadi pada anak. Obesitas pada anak di Indonesia yang terus meningkat. Obesitas juga berkaitan dengan masalah kesehatan ibu, seperti tingginya angka aborsi dan diabetes gestasional. Yoga merupakan salah satu bentuk latihan aerobik yang dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual, serta dapat membantu mengurangi stres psikologis selama kehamilan.

Sebuah kegiatan komunitas yang dilakukan pada ibu hamil trimester III di Gunung Lingkas pada tanggal 28 November 2023, bertujuan untuk mengimplementasikan praktik yoga di masyarakat. Sesi pertama memberikan materi tentang kehamilan sehat dan bahagia, kemudian dilanjutkan pengajaran yoga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan metabolisme, melenturkan otot yang regang, mengurangi depresi pasca melahirkan, stres, dan obesitas. Penelitian ini juga menemukan bahwa yoga dapat menjadi alternatif yang efektif untuk ibu hamil.

### Daftar Pustaka

- Alsayla, D., Fitriyanto, R. E., & Marfianti, E. (2020). Pengaruh Yoga Terhadap Waist Hip Ratio Dalam Mengontrol Terjadinya Obesitas Sentral Pada Wanita. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.30602/pnj.v3i2.700>
- Ariyanti, R., Noviani, D., Padlilah, R., & Gusriani, G. (2023). PENINGKATAN KOMPETENSI BIDAN DALAM YOGA DAN RELAKSASI PADA KEHAMILAN DI KABUPATEN MALINAU. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3). <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14042>
- Ariyanti, R., Noviani, D., Yulianti, I., & Gusriani, G. (2021). Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil Dengan Prenatal Gentle Yoga Dan Relaksasi Di Kelurahan Gunung Lingkas Tarakan. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian*

- Masyarakat Berkemajuan, 5(1), 734.  
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6230>
- Evrianasari, N., & Yantina, Y. (2020). *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Outcome Persalinan The Influence Of Prenatal Yoga On The Maternity Outcomes*. 11, 182–188.
- Ha, M. S., Kim, D. Y., & Baek, Y. H. (2015). Effects of Hatha yoga exercise on plasma malondialdehyde concentration and superoxide dismutase activity in female patients with shoulder pain. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(7), 2109–2112.  
<https://doi.org/10.1589/jpts.27.2109>
- I Dewa Bagus Ketut Widya Pramana, Ario Danianto, & Rifana Cholidah. (2022). Hubungan Obesitas Pada Kehamilan Dengan Berat Bayi Dan Usia Kehamilan Saat Persalinan Di Puskesmas Cakranegara. *Unram Medical Journal*, 11(1), 781–784.  
<https://doi.org/10.29303/jku.v11i1.614>
- Intan, E. D., Silitonga, I. R., Sugiartini, N. K. A., Gusriani, G., Permatasari, A. E., Widiastuti, N. M. R., Ujung, R. M., Kristinawati, K., Samiun, Z., Wahida, W., Adnyani, N. W. S., & Nuhan, M. V. (n.d.). *KEHAMILAN, JANIN DAN NUTRISI*.
- Laraswati1), D., Widyastuti2), D. E., & Putriningrum3)\*, R. (2023). *HUBUNGAN SENAM YOGA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH NORMAL IBU SELAMA KEHAMILAN Di PMB RUFINA SANTOSO. 002*.
- Noviyanti, N. I., Gusriani, G., Padlilah, R., Jalilah, N. H., Mahayati, N. M. D., Centis, M. C. L., Rahmah, F., Ariani, D., Ariyanti, R., Wulaningtyas, E. S., Apidianti, S. P., & Yulianti, I. (n.d.). *PANDUAN LENGKAP UNTUK IBU HAMIL*.
- Ocviyanti, D., & Dorothea, M. (2019). Masalah dan Tata Laksana Obesitas dalam Kehamilan. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 68(6), 251–257.  
<https://doi.org/10.47830/jinma-vol.68.6-2018-62>
- Radinda Salsabila, F., Nisa Berawi, K., Triyandi, R., Sidharti, L., & Yoga Terhadap Obesitas, P. (2022). *Pengaruh Yoga Terhadap Obesitas*. 9(102), 108–112.
- Rifqia, S., Qomariyah, Z., Khayati, Y. N., & ... (2021). Yoga Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja. *Call for Paper ...*, 42–50.
- Winarni, L. M., & Nuryanti. (2020). Implementasi Senam Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Saaat Hamil di Tangerang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 312–318.