GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 5, Nomor 2 Tahun 2025, pp 303-308
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v5i2.2112
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

OPTIMALISASI KELAS IBU HAMIL DENGAN AL-QURAN *HEALING* DAN YOGA UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Suyani[1]✉, Intan Mutiara Putri[2]

Coreponding author: *suyanibasyar@unisayogya.ac.id*

[1,2] Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Genesis Naskah:
Accepted:24-01-2025, Revised: 24-06-2025, Accepted: 25-06-2025, Available Online: 26-06-2025

Abstrak

Ibu hamil memiliki ketidaknyamanan selama kehamilan salah satunya nyeri punggung dan sesak. Hal ini dapat terjadi karena semakin besar usia kehamilan maka semakin menekan bagian fundus yang mengakibatkan sesak nafas dan nyeri punggung. Hal ini dapat memicu meningkatnya kecemasan ibu hamil. Ibu hamil berharap dengan mengikuti kelas ibu hamil diharapkan dapat mendapatkan informasi pengetahuan tentang penanganan ketidaknyamanan yang dialami dan menurunkan kecemasan selama hamil. Kombinasi dari kelas ibu hamil dengan pendekatan Al-Quran *Healing* dan yoga menawarkan potensi untuk memberikan dukungan holistik kepada ibu hamil, tidak hanya dalam hal kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental dan spiritual. Dengan mengintegrasikan latihan fisik, meditasi, dan refleksi spiritual, diharapkan program ini dapat membantu ibu hamil mengelola kecemasan mereka dengan lebih efektif, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada pencegahan stunting dan peningkatan kesehatan dan perkembangan anak yang belum lahir. Pelaksanaan program kemitraan masyarakat ini diharapkan mampu mengoptimalkan pelaksanaan kelas ibu hamil secara khusus dalam mengelola kecemasan selama kehamilan dan secara umum sebagai upaya pencegahan stunting dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan. Hasil pelaksanaan kegiatan PKM ini diawali dengan tahap *assesment* sasaran sebanyak 20 ibu hamil. Tahap *planning and development* berupa perencanaan dan persiapan media. Tahap *implementation* yaitu pelaksanaan kelas ibu hamil dengan pemberian materi kecemasan dan yoga dengan Al-quran healing. Tahap akhir *evaluation* berupa monitoring dan evaluasi pelaksanaan dan tingkat kecemasan ibu hamil. Kesimpulan kegiatan pengabdian ini sangat bermanfaat bagi ibu hamil terbukti dengan adanya ibu hamil trimester 2 dan trimester 3 merasakan kecemasannya berkurang.

Kata Kunci : Al Qur'an Healing, Yoga, Kecemasan.

OPTIMIZATION OF PREGNANCY CLASS WITH AL-QURAN HEALING AND YOGA TO OVERCOME ANXIETY IN PREGNANT WOMEN

Abstract

Pregnant women experience discomfort during pregnancy, one of which is pain and shortness of breath. This can happen because the older the gestational age, the greater the pressure on the fundus which causes shortness of breath and back pain. This can trigger anxiety in pregnant women. Pregnant women hope that by taking pregnancy classes, they can get information about handling the discomfort they experience and reduce anxiety during pregnancy. The combination of pregnancy classes with the Al-Quran Healing and yoga approaches offers the potential to provide holistic support to pregnant women, not only in terms of physical health but also mental and spiritual health. By integrating physical exercise, meditation, and spiritual reflection, it is hoped that this program can help pregnant women manage their anxiety more effectively, which in their partners can contribute to preventing stunting and improving the health and development of unborn children. The implementation of this community partnership program is expected to optimize the implementation of pregnancy classes, especially in managing anxiety during pregnancy and in general as an effort to prevent stunting in the First 1000 Days of Life. The results of the implementation of this

community service activity began with a target assessment stage of 20 pregnant women. The planning and development stage is in the form of media planning and preparation. The implementation stage is in the form of implementing a class for pregnant women by providing anxiety and yoga materials accompanied by healing from the Quran. The final evaluation stage is monitoring and evaluating the implementation and level of anxiety of pregnant women. The conclusion of this community service activity is very beneficial for pregnant women, as evidenced by a decrease in anxiety in pregnant women in the second and third trimesters.

Keywords:. Al Qur'an Healing, Yoga, Anxiety.

Pendahuluan

Kelas ibu hamil merupakan sarana belajar kelompok bagi kesehatan ibu hamil dalam bentuk tatap muka/online yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu tentang kehamilan, persalinan, nifas dan perawatan bayi baru lahir dengan praktik dan bantuan Buku KIA (Kamila NA dan Mutianingsih R, 2021). Pihak puskesmas menyampaikan jika program ibu hamil selama banyak diminati oleh ibu hamil setiap bulannya. Sebagian besar ibu hamil memiliki ketidaknyamanan selama kehamilan salah satunya nyeri punggung dan sesak. Hal ini dapat terjadi karena semakin besar usia kehamilan maka semakin menekan bagian fundus yang mengakibatkan sesak nafas dan nyeri punggung. Hal ini dapat memicu meningkatnya kecemasan ibu hamil . Ibu hamil berharap dengan mengikuti Yoga prenatal dengan Al qur'an *Healing* dapat mendapatkan informasi pengetahuan tentang penanganan ketidaknyamanan yang dialami dan menurunkan kecemasan selama hamil (Dwi & S Suyani, 2025).

Hasil diskusi bersama mitra didapatkan beberapa kendala dalam pelaksanaan kelas ibu hamil anatara lain: (1) Adanya ketidaknyamanan yang dialami sehingga memicu kecemasan ibu hamil; (2) Pelaksanaan kelas ibu hamil dilaksanakan belum maksimal dan membutuhkan program inovasi; (3) Minimnya alat bantu yang digunakan saat pelaksanaan kelas ibu hamil dan bidan pelaksana belum mempunyai keterampilan yoga pada ibu hamil yang tersertifikasi. Problematika tersebut berkaitan dengan Program inovasi pelayanan kesehatan dengan Terapi non farmakologi dan Manajemen pengelolaan kelas ibu hamil.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Kasihan 1 Bantul Yogyakarta. Kegiatan ini diawali sosialisasi sekaligus pendataan terkait sasaran kelas ibu hamil dan ketidaknyamanan serta kecemasan yang dialami oleh ibu dan teridentifikasi terdapat 20 sasaran ibu hamil. Pada tahap ini juga sudah mulai direncanakan waktu pelaksanaan kelas ibu hamil serta penyusunan materi tentang kecemasan pada ibu hamil dan penyusunan video Al qur'an *Healing* dengan yoga prenatal. Kemudian saat pelaksanaan kelas ibu hamil dipaparkan materi kecemasan ibu hamil, kemudian dilakukan yoga dengan Al-quran *healing.* Yoga untuk ibu hamil merupakan kegiatan/materi ekstra di kelas ibu hamil, setelah praktik yoga dengan Al-Qur'an *healing* di diharapkan dapat dipraktikkan dirumah.

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan berdasarkan prioritas masalah yang dirumuskan bersama mitra, adapun kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap pertama ***Assesment*** yaitu sosialisasi sekaligus pendataan terkait sasaran kelas ibu hamil dan ketidaknyamanan serta kecemasan yang dialami oleh ibu hamil yang dilaksanakan pada hari Kamis, 10 Oktober 2024, pukul 08.00 WIB

bertempat di Aula Puskesmas Kasihan 1 yang dihadiri oleh Bidan Koordinator Puskesmas Kasihan 1 sebagai narasumber **Capaian** dari kegiatan ini adalah sasaran kelas ibu hamil yang berjumlah 20 orang. **Partisipasi dan peran mitra** dalam kegiatan ini adalah memastikan keikutsertaan peserta kelas ibu hamil dan melakukan survei ketidaknyamanan dan kecemasan ibu hamil.

2. Tahap dua yaitu ***Planning* and *development*** perencanaan dan persiapan diawali dengan pelatihan yoga bagi SDM Bidan yang sudah dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di Surabaya, persiapan video Al Qur'an *Healing* dan pembuatan poster Yoga. Selanjutnya pelaksanaan Kelas ibu hamil seperti penyusunan jadwal kelas ibu hamil, penyusunan video Al-quran *healing* dan yoga, pengadaan alat bantu pelaksanaan kelas ibu hamil. Pada kegiatan ini disepakati terkait dengan pelaksanaan kegiatan akan di laksanakan pada hari Senin, 14 Oktober 2024 bertempat di Aula Puskesmas Kasihan 1. Adapun peserta yang akan mengikuti kegiatan kelas ibu hamil adalah ibu hamil dengan usia kehamilan minimal Trimester 2.

   Partisipasi dan peran mitra dapat membantu sasaran kelas ibu hamil , membantu menyiapkan kebutuhan alat pelaksanaan kelas ibu hamil dan memberikan masukan terkait materi yang sudah dibuat.

3. Tahap tiga ***Implementation*** berupa pelaksanaan kelas ibu hamil. Pada awal pertemuan dilakukan pretest terkait pemahaman sasaran, materi kelas ibu hamil yang akan disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil tetapi tetap mengutamakan materi pokok, setelahnya dilakukan post test.



Gambar 1. Pemaparan Materi Kecemasan pada Ibu Hamil



Gambar 2. Penjelasan tentang Al Qur'an *Healing*



Gambar 3. Praktik Yoga prenatal dengan Al Qur'an *Healing*

Pada pertemuan kelas ibu hamil dipaparkan materi kecemasan ibu hamil, kemudian dilakukan yoga dengan Al-quran *healing* dengan durasu

waktuu 30 menit. Yoga untuk ibu hamil merupakan kegiatan/materi ekstra di kelas ibu hamil. Beberapa gerakan yang diajarkan adalah : *Pranayama* yaitu untuk melatih pernafasan agar lebih rileks dan tenang; *Dandasana* untuk meregangkan belakang kaki; *Virabhadrasana* untuk melatih otot dasar panggul; *Cat cow pose* untuk mengurangi rasa tidak nyaman dipunggung; *Adho mukha virasana* untuk melancarkan sirkulasi darah; *Adho mukha svanasana* untuk memberikan energi baru dan melancarkan pencernaan dan *Savana* untuk membuat pikiran rileks. Setelah praktik yoga dengan Al-Qur'an *healing* diharapkan dapat dipraktikkan dirumah

4. Tahap empat ***Evaluation*** yaitu monitoring dan evaluasi pelaksanan kelas ibu hamil dengan pendataan kembali tentang ketidaknyamanan dan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Kecemasan pada ibu hamil trimester 2 dan trimester 3 dirasakan berkurang oleh ibu hamil berdasarkan hasil pendataan di akhir kegiatan. Peserta ibu hamil menyampaikan untuk Al-quran healing yang didengarkan akan lebih terasa dilantunkan oleh seorang perempuan dari pada suara laki-laki. Keberlanjutan program ini dilakukan oleh Bidan Koordinastor Puskesmas Kasihan 1 sebagai penanggung jawab kelas ibu hamil. Al-quran healing dan yoga dapat dijadikan inovasi dalam pelaksanaan kelas ibu hamil selanjutnya. **Partisipasi dan peran mitra** melakukan monitoring pertemuan kelas ibu hamil berikutnya.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 20 ibu hamil. Bentuk kegiatan ini adalah adalah penyuluhan tentang kecemasan pada ibu hamil, dilanjutkan dengan yoga yang diiringi dengan lantunan ayat AlQuran.

Berdasarkan hasil pendataan, mayoritas responden berusia 20-35 tahun yang merupakan rentang usia reproduktif sehat dan sebagian besar ibu hamil adalah hamil pertama. Berdasarkan hasil pengisian kuisioner *Self Reporting Questionnair* (SRQ) ditemukan bahwa sebelum pelaksanaan kelas ibu hamil 15 orang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, setelah pelaksanaan kelas ibu hamil sudah tidak ada lagi ibu hamil yang mengalami kecemasan . Ketidaknyamanan yang dialami ibu antara lain nyeri punggung, susah tidur dan sering buang air kecil. Hal ini merupakan ketidaknyamanan yang wajar dialami selama kehamilan yang perlu mendapatkan perhatian jika tidak ada upaya untuk menguranginya akan menambah kecemasan ibu hamil

Tabel 1. Tingkat Kecemasan sebelum mendengarkan Al Qur'an *Healing* dan Yoga prenatal

Tingkat Kecemasan	sebelum		sesudah	
	n	%	n	%
Cemas	15	75%	0	0%
Tidak cemas	5	25%	20	100%

Tabel 1. Tingkat Kecemasan sesudah mendengarkan AlQur'an *Healing* dan Yoga prenatal

Tingkat Kecemasan	n	%
Cemas	0	0%
Tidak cemas	20	100%

Upaya optimalisasi kelas ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin ditemui dua masalah utama. Proses kehamilan sering kali memengaruhi aspek psikologis yang dapat

menyebabkan berbagai permasalahan seperti kecemasan dan ketidaknyamanan. Terapi nonfarmakologis yang telah disetujui dalam mengurangi kecemasan adalah *religious coping* seperti Al-quran *healing* dan dzikir (Kamila NA dan Mutianingsih R, 2021; Ramadani et al., 2023). Al-Quran *Healing* menggunakan ayat-ayat Al-Quran dan doa-doa sebagai sarana untuk penyembuhan spiritual dan mental, sementara yoga merupakan latihan fisik dan meditasi yang membawa manfaat bagi kesehatan secara keseluruhan Yoga. Studi primer yang dianalisis didapatkan outcome latihan yoga dapat menurunkan kecemasan selama hamil dan depresi saat postpartum (Dhawan A, Chopra A, Jain R, Yadav D, 2023; Maharani S & Hayati F, 2022). Terdapat pengaruh setelah latihan yoga terhadap kecemasan selama kehamilan dan depresi pada saat postpartum. Latihan pernapasan menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk peningkatan emosi (Stromberg et al., 2015) termasuk pengurangan kecemasan, depresi, dan stress (Dhawan A, Chopra A, Jain R, Yadav D, 2023). Saat yoga latihan pernapasan 1 hari dapat menghilangkan kelelahan emosional dan depersonalisasi yang disebabkan oleh kelelahan kerja (Cahyati, Saridewi, 2018). Pemberian teknik relaksasi nafas dalam akan terjadi penurunan dalam ketegangan, perasaan luar biasa dalam mengontrol fungsi tubuh (Istikhomah, H., & Murwati, 2016). Studi psikologis telah mengungkapkan kombinasi Al-Quran *Healing* dan yoga adalah dua pendekatan yang telah terbukti bermanfaat dalam mengelola stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental selama kehamilan.

Mempersiapkan persalinan adalah saat yang paling menyenangkan tetapi juga dapat diliputi ketakutan dan kecemasan untuk calon ibu. Dimana kecemasan jika berlanjut sampai saat persalinan maka ibu akan merasakan nyeri yang lebih hebat, dengan mendengarkan lantunan ayat Al qur'an dapat mengurangi intensitas nyeri persalinan (Utami & Putri, 2020). Kehamilan merupakan masa membahagiakan bagi seorang ibu tetapi juga periode penuh kerentanan baginya. Sekitar 15 persen perempuan berpotensi mengalami depresi atau kecemasan selama hamil. Kecemasan selama kehamilan dapat diatasi dengan memenuhi kebutuhan dasar ibu hamil salah satunya adalah konseling prenatal (Yuslia & S Suyani, 2021). Selain konseling, yoga yang dilaksanakan saat kehamilan efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi dan stress dalam menghadapi persalinan, dengan kecemasan berkurang di harapkan (Dhawan A, Chopra A, Jain R, Yadav D, 2023).

Kesimpulan dan Saran

Dapat disimpulkan bahwa program kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik melalui kegiatan optimalisasi kelas ibu hamil al qur'an *healing* dan yoga prenatal untuk mengurangi kecemasan di Puskesmas Kasihan 1. Ibu hamil memahami bahwa rasa cemas yang dibiarkan akan berdampak serius pada kehamilan dan persalinannya, dan upaya mengurangi cemas dengan melakukan yoga prenatal dengan Al qur'an *healing*. Harapannya ibu hamil dapat menerapkan Al qur'an *Healing* dengan mendengarkan audio maupun visual dari laman media online. Bagi Bidan di Puskesmas Kasihan 1 harapannya dapat melanjutkan program

Al-quran *healing* dan yoga setiap akhir pertemuan kelas ibu hamil selanjutnya.

Daftar Pustaka

Cahyati, Saridewi, dan N. (2018). *Teknik Deep Breathing Menggunakan Aroma Therapi Lavender Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. https://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/view/419/376

Dhawan A, Chopra A, Jain R, Yadav D, V. (2023). Effectiveness of yogic breathing intervention on quality of life of opioid dependent users. *Int J Yoga*, *8*(2), 144–147. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4479894/

Dwi, Y., & S Suyani. (2025). Efektivitas Yoga Prenatal Dalam Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Umu Hani. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, *8*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.383

Istikhomah, H., & Murwati, M. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Lama Persalinan Kala I Dan II Di BPM Wilayah Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 64–68. https://jurnalinterest.com/index.php/int/article/view/24

Kamila NA dan Mutianingsih R. (2021). Effectiveness of Al-Qur'an Tadabbur Therapy on Nulliparous Women's Anxiety Level during Labor. *Glob Med Health Commun GMHC*, *9*(1). https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/gmhc/article/view/6914

Maharani S & Hayati F. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *J Endur Kaji Ilm Probl Kesehatan*, *5*(1), 161–167. http://ejournal.lldikti10.id/index.php/endurance/article/view/4524

Ramadani, S., A'yun, A., & As Dhikr. (2023). A Therapy to Deal With Anxiety in Pregnant Women: Dhikr As A Therapy to Deal With Anxiety in Pregnant Women. *Spirit Heal J Tasawuf Dan Psikoterapi*, *4*(1), 29–35. https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/SH/article/view/15341

Stromberg, S., Russell, M., & Carlson, C. (2015). Diaphragmatic breathing and its effectiveness for the management of motion sickness. *Aerosp Med Hum Perform*, *86*(5). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25945662/

Utami, F. S., & Putri, I. M. (2020). Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Normal. *Midwifery J J Kebidanan UM Mataram*, *5*(2), 107–109. https://journal.ummat.ac.id/index.php/MJ/article/view/1262

Yuslia, & S Suyani. (2021). The Effect of Giving Pre-birth Counseling to the Anxiety Level of Third-trimester-Pregnant Mother. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, *15*(6). https://pjmhsonline.com/2021/june/1529.pdf