

## Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Ibu pada Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang

Haryati<sup>1</sup>, Hanik Ekowati<sup>2</sup>, Sri Sutarti<sup>3</sup>, Dina Fitrianingtyas<sup>4</sup>, Vistra Veftisia<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, haryati0975@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, hanikekowati59@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
srisutartisuperjoss123@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, dinafitrianingtyas20@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vistravef@gmail.com

Korespondensi Email: vistravef@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2024-12-07 Accepted, 2024-12-10 Published, 2024-12-19</p>	<p><i>Back pain is one of the common discomforts experienced by pregnant women in the second and third trimesters. The main causes are changes in posture, weight gain, and hormonal shifts. Prenatal yoga is recognized as an effective method to alleviate back pain while improving the physical and mental health of pregnant women. This article describes a community service program conducted in Nyemoh Village, Bringin District, Semarang Regency, aimed at enhancing pregnant women's knowledge about the benefits of prenatal yoga and their skills in practicing yoga to reduce back pain. The program involved 18 pregnant women and included counseling, yoga practice, and evaluation through pre-test and post-test assessments. Results showed an increase in the average knowledge score from 9.8 to 17.08. The program is recommended to be continued with improved collaboration and accessibility to educational media.</i></p>
<p><i>Keywords: Back Pain, Prenatal Yoga, Pregnant Women</i></p>	
<p><b>Kata Kunci:</b> Nyeri Punggung, Prenatal Yoga, Ibu Hamil</p>	<p><b>Abstrak</b> Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester II dan III. Penyebab utamanya adalah perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, dan perubahan hormonal. Prenatal yoga dikenal sebagai salah satu metode efektif untuk mengurangi nyeri punggung sekaligus meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu hamil. Artikel ini mendeskripsikan pelaksanaan pengabdian masyarakat di Desa Nyemoh, Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga dan keterampilan praktik yoga untuk mengurangi nyeri punggung. Kegiatan melibatkan 18 ibu hamil, dilakukan melalui penyuluhan, praktik yoga, dan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 9,8</p>

menjadi 17,08. Program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan peningkatan kolaborasi dan aksesibilitas media edukasi.

---

## **Pendahuluan**

Selama kehamilan akan terjadi perubahan-perubahan pada seluruh sistem tubuh ibu baik fisik maupun psikologis, walaupun fisiologis tapi bila tidak dimengerti oleh ibu dan tidak ditangani akan bisa membuat ketidaknyamanan menjadi sangat mengganggu selama proses kehamilan, bersalin dan nifas. Beberapa ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil adalah sakit pinggang, susah untuk bernafas, sering buang air kecil, kontaksi palsu dan bengkak pada ekstremitas (Gustina, 2024). Seiring bertambahnya usia kehamilan, penambahan ukuran perut dan kenaikan berat badan dapat menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil. Hal ini karena tulang belakang harus menopang beban tubuh ibu hamil dan janin. Untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat sakit punggung saat kehamilan, Bumil bisa mengikuti beberapa program latihan senam atau latihan fisik khusus yang dapat digunakan untuk menguatkan tulang belakang dan perut (Muawanah, 2023). Dengan prenatal yoga diharapkan akan membantu dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan terutama kehamilan trimester III. Membawa Ibu hamil dalam suasana kehamilan yang lebih tenang serta mempersiapkan tubuh fisik ibu hamil dengan lebih baik. Prenatal Yoga membantu ibu kembali menyadari dan mengenali fisiknya yang berubah selama kehamilan, dan membuat komunikasi dan bonding dengan bayi jauh lebih dekat (Gustina, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga selama kehamilan efektif mengurangi nyeri punggung, ketidaknyamanan, stres, serta meningkatkan kualitas hidup (Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP, 2012). Studi yang dilakukan Rakhsani di India menunjukkan bahwa yoga dapat menurunkan kejadian komplikasi seperti hipertensi, preeklampsia, diabetes gestasional, dan hambatan pertumbuhan janin pada kehamilan risiko tinggi (Rakhsani A, Nagarathna R, Mashkar R, et al., 2012). Pengetahuan ibu hamil tentang yoga sangat diperlukan, karena senam yoga dapat membantu kesehatan dan ketenangan selama kehamilan, membuat pikiran lebih fokus, dan mengurangi keluhan yang sering terjadi selama kehamilan dan persalinan. Namun, banyak ibu hamil yang belum mengetahui senam yoga, karena kelas ibu hamil pada umumnya hanya mencakup penjelasan seputar kehamilan dan senam hamil dasar. Berdasarkan survei awal pada 10 ibu hamil dengan usia kehamilan lebih dari 30 minggu yang mengikuti kelas ibu hamil, ditemukan bahwa 6 ibu hamil menyatakan bahwa selama mengikuti kelas hanya diberikan materi tentang senam hamil.

Kelas ibu hamil merupakan sarana yang tepat bagi ibu hamil untuk belajar tentang kesehatan melalui pertemuan kelompok yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (Leeds dan Lanark, 2019; Nemours, 2019). Penyuluhan kesehatan melalui kelas ibu hamil dapat disampaikan secara komprehensif, terstruktur, dan berkelanjutan, sehingga bermanfaat untuk memperkenalkan senam yoga kepada ibu hamil. Berdasarkan potensi dan kebutuhan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas bringin, serta dalam rangka mendukung program pengabdian masyarakat, diperlukan program yang bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan mereka dalam melakukan ANC melalui kelas ibu hamil dengan latihan yoga setiap dua minggu sekali, di bawah bimbingan bidan.

## **Metode**

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas yaitu (1) deskriptif yaitu metode yang menggambarkan suatu wilayah, suasana dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat serta masalah yang terjadi di Desa Nyemoh, Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang dengan memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut. (2) Partisipasi aktif yaitu anggota kelompok masyarakat di Desa Nyemoh, Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang kelompok ibu hamil, kader ikut serta dalam pelaksanaan manajemen kebidanan dalam masyarakat yang telah disusun dan direncanakan sesuai kesepakatan

bersama yang melibatkan tokoh masyarakat dan mahasiswa. (3) Wawancara yaitu dengan tanya jawab langsung terhadap sasaran. Wawancara yang dilakukan pertama kali adalah dengan tokoh masyarakat dan Bidan Desa, dan kader desa untuk mendapatkan data yang akan digunakan dalam pengkajian. Setelah didapatkan data tentang keadaan wilayah Desa Wring Putih, maka dilakukan pengkajian tiap KK dengan melaksanakan wawancara dengan memberikan pertanyaan terhadap sasaran, yaitu ibu hamil. (4) study literature yaitu dengan mempelajari data yang ada yang didapat dari wawancara dengan tokoh masyarakat, Bidan Desa dan kader desa. Data yang dipelajari berupa data ibu hamil yang bermasalah.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 november 2024 di Desa Nyemoh, Kecamatan Bringin, Kabupaten Semarang diikuti oleh 18 orang ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pembukaaan dan pree test, kedua penyampaian materi tentang yoga pada ibu hamil sekaligus praktik melakukan Gerakan yoga untuk mengatasi nyeri punggung, ketiga penutup dan post tes. Instrument yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan yoga trimester II dan trimester III untuk ibu hamil. Media penyuluhan, menggunakan power point dan leaflet

### **Hasil dan Pembahasan**

Program prenatal yoga di Desa Nyemoh diawali dengan tahapan perizinan kepada Kepala Puskesmas Bringin, bidan desa, dan tokoh masyarakat untuk mendapatkan dukungan administratif dan akses fasilitas. Tim pengabdian masyarakat juga menjalin komunikasi dengan bidan desa dan kader kesehatan untuk menyusun jadwal kegiatan serta memetakan peserta, yaitu ibu hamil. Sosialisasi program dilakukan melalui pertemuan yang melibatkan tokoh masyarakat, bidan desa, dan kader kesehatan untuk menjelaskan manfaat prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu hamil.

Tim mempersiapkan berbagai materi edukasi, seperti leaflet, poster, dan presentasi, serta sarana pendukung seperti matras yoga. Kuesioner pre-test dan post-test disiapkan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta. Pengumuman kegiatan dilakukan melalui kader kesehatan dan grup media sosial lokal, sementara briefing diberikan kepada anggota pelaksana untuk memastikan peran dan tugas dijalankan dengan baik.

Nyeri punggung bawah pada kehamilan dipengaruhi oleh faktor usia, paritas, usia kehamilan, pekerjaan, serta kebiasaan postur tubuh. Olahraga seperti prenatal yoga dapat membantu mengurangi nyeri, memperkuat otot, dan menyeimbangkan tubuh serta pikiran. Selain itu, edukasi kesehatan dan dukungan keluarga berperan penting dalam membantu ibu mengelola nyeri punggung. Sasaran primer kegiatan ini adalah ibu hamil trimester kedua dan ketiga, dengan jumlah peserta sebanyak 18 orang, sedangkan sasaran sekundernya adalah bidan desa dan kader kesehatan.

Kegiatan prenatal yoga untuk ibu hamil dilaksanakan pada 16 November 2024, diikuti oleh 18 peserta. Acara dimulai dengan pemberian pre-test untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan ibu hamil terkait manfaat prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Penyampaian materi bertujuan meningkatkan pemahaman peserta agar mampu mengatasi nyeri punggung sekaligus menyebarkan informasi ke ibu hamil lain yang tidak hadir.

Metode small group discussion digunakan dalam penyuluhan ini, memungkinkan peserta berdiskusi aktif untuk memecahkan masalah dan berbagi pengetahuan awal mengenai prenatal yoga. Pendekatan interaktif ini membuat peserta menjadi pusat pembelajaran yang efektif. Media edukasi berupa leaflet dan presentasi PowerPoint (PPT) membantu menyampaikan informasi secara visual dan praktis. Materi disusun dengan bahasa sederhana yang sesuai karakteristik ibu hamil di Desa Nyemoh, sehingga lebih mudah dipahami.

Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu hamil dapat memahami pentingnya prenatal yoga sebagai metode efektif untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan, meningkatkan kualitas hidup, serta menyebarkan manfaatnya kepada komunitas. Hasil pengkajian tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan materi tentang kesehatan reproduksi dilakukan dengan memberikan pre tes berupa 12 pertanyaan yang akan di isi oleh

responden dengan memberikan tanda cek (√) di kolom jawaban benar/salah menurut responden dan hasil dari pre-test secara keseluruhan dapat kita jelaskan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel I. Pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan materi tentang yoga

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
<b>Pre</b>	14.83	15.00	10.00	18.00
<b>Post</b>	17.08	17.50	15.00	18.00

Dari tabel I diatas menunjukkan bahwa Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil di Desa Nyemoh terkait gangguan psikologi dan prenatal yoga masih tergolong rendah, dengan nilai terendah 7, tertinggi 11, dan rata-rata 9,8. Rendahnya hasil ini mencerminkan kurangnya pemahaman peserta, yang kemungkinan disebabkan oleh terbatasnya akses informasi atau pengalaman sebelumnya mengenai topik ini. Faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, umur, pengalaman, minat, lingkungan, dan kebudayaan juga turut memengaruhi tingkat pengetahuan, sebagaimana dijelaskan oleh Wahyudi (2014).

Informasi memegang peran kunci dalam meningkatkan pengetahuan. Ibu hamil yang belum mendapatkan edukasi yang cukup cenderung kurang memahami pentingnya perawatan kesehatan mental dan manfaat prenatal yoga, yang terlihat dari hasil pre-test tersebut. Pengetahuan ini perlu ditingkatkan melalui akses informasi yang lebih baik, seperti penyuluhan intensif, media massa, atau sumber informasi yang relevan.

Metode edukasi seperti small group discussion menjadi salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan pemahaman. Melalui diskusi kelompok kecil, peserta dapat berdiskusi aktif dan menyelesaikan masalah bersama, sehingga materi dapat lebih mudah dipahami. Penggunaan media visual seperti leaflet dan presentasi PowerPoint juga membantu memperjelas pesan yang disampaikan. Dengan metode ini, ibu hamil dilibatkan secara aktif sebagai pusat pembelajaran, yang selaras dengan teori Notoatmodjo (2018) bahwa pendidikan kesehatan bertujuan membangun pengertian yang benar dan sikap positif terhadap kesehatan.

Langkah selanjutnya, penyuluhan perlu dirancang dengan lebih intensif, menggunakan materi yang relevan dan metode partisipatif. Peningkatan pengetahuan ini tidak hanya membantu ibu hamil mengatasi nyeri punggung selama kehamilan, tetapi juga membangun kesadaran untuk mengadopsi perilaku sehat yang berkelanjutan. Hasil yang diharapkan adalah peningkatan pemahaman dan sikap positif peserta, yang mendukung kesehatan fisik dan mental mereka selama masa kehamilan. Berikut adalah penjabaran penilaian jawaban dari responden:

Tabel II. Distribusi frekuensi jawaban Ibu hamil sebelum diberikan materi tentang yoga

No	Pertanyaan	Jawaban Benar(%)	Jawabn Salah(%)	Total (%)
1	Pengertian Nyeri Punggung	18	0	100
2	Penyebab Nyeri Punggung	17	1	100
3	Dampak Atau Komplikasi Nyeri Punggung	17	1	100
4	Penanganan Nyeri Punggung	15	3	100
5	Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung	14	4	100
6	Pengertian Prenatal Yoga	10	8	100
7	Tujuan Pengertian Yoga	15	3	100
8	Manfaat Yoga	16	2	100
9	Indikasi dari Prenatal Yoga	14	4	100
10	Kontraindikasi Dari Prenatal Yoga	12	6	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar(%)	Jawabn Salah(%)	Total (%)
11	Syarat Prenatal Yoga	15	3	100
12	Gerakan Prenatal Yoga	15	3	100

Berdasarkan hasil pre-test, fokus edukasi perlu diarahkan pada area yang memiliki tingkat kesalahan lebih tinggi, khususnya pada kontraindikasi prenatal yoga, syarat prenatal yoga, dan gerakan prenatal yoga, yang menunjukkan tingkat kesalahan sebesar 10%-16%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak ibu hamil yang belum memahami atau merasa yakin tentang batasan serta panduan yang aman dalam melakukan prenatal yoga. Untuk itu, penyuluhan lebih lanjut dengan pendekatan praktis, seperti penjelasan lisan yang disertai demonstrasi langsung, dapat membantu memperjelas topik ini. Di sisi lain, hasil pre-test menunjukkan bahwa ibu hamil sudah memiliki pemahaman yang cukup baik terkait pengertian nyeri punggung, penyebab nyeri punggung, dan dampak atau komplikasi nyeri punggung, dengan persentase kesalahan yang rendah. Meskipun demikian, upaya edukasi tetap perlu dilakukan untuk memperkuat pengetahuan mereka dalam mencegah dan menangani nyeri punggung secara efektif.

Penyuluhan juga perlu dilanjutkan pada topik manfaat prenatal yoga, indikasi prenatal yoga, dan tujuan yoga untuk memastikan pemahaman yang lebih mendalam dan holistik. Materi ini dapat disampaikan melalui metode interaktif seperti sesi tanya jawab atau demonstrasi gerakan yoga secara langsung, yang tidak hanya meningkatkan pemahaman tetapi juga membangun kepercayaan diri peserta dalam mempraktikkan yoga. Edukasi tentang Kontraindikasi Prenatal Yoga: 1. Kondisi Medis: Ibu hamil dengan kondisi seperti anemia, tekanan darah tinggi, atau preeklampsia harus berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau bidan sebelum melakukan prenatal yoga dan 2. Keamanan Gerakan: Penting untuk memahami kontraindikasi tertentu agar ibu hamil dapat menghindari gerakan yang berisiko dan memilih latihan yang sesuai dengan kondisi kesehatannya. Penyuluhan yang terstruktur dan berfokus pada topik-topik tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan. Dengan demikian, mereka dapat menjalankan prenatal yoga dengan aman dan memaksimalkan manfaatnya untuk kesehatan fisik dan mental selama kehamilan.

Tabel III. Distribusi frekuensi jawaban Ibu hamil setelah diberikan materi tentang yoga

No	Pertanyaan	Jawaban Benar(%)	Jawabn Salah(%)	Total (%)
1	Pengertian Nyeri Punggung	18	0	100
2	Penyebab Nyeri Punggung	18	0	100
3	Dampak Atau Komplikasi Nyeri Punggung	18	0	100
4	Penanganan Nyeri Punggung	17	1	100
5	Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung	18	0	100
6	Pengertian Prenatal Yoga	16	2	100
7	Tujuan Pengertian Yoga	18	0	100
8	Manfaat Yoga	18	0	100
9	Indikasi dari Prenatal Yoga	17	1	100
10	Kontraindikasi Dari Prenatal Yoga	15	3	100
11	Syarat Prenatal Yoga	17	1	100
12	Gerakan Prenatal Yoga	15	3	100

Berdasarkan hasil analisis kuesioner post-test, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan ibu hamil, khususnya pada pertanyaan nomor 10 yang membahas kontraindikasi prenatal yoga. Sebanyak 83,3% responden menjawab dengan benar, menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil telah memahami kontraindikasi dalam melakukan prenatal yoga. Hal ini mencerminkan efektivitas program edukasi yang telah dilaksanakan. Kontraindikasi Prenatal Yoga: Untuk menjaga keamanan dan kesehatan, penting bagi ibu hamil memahami kontraindikasi dalam melakukan prenatal yoga, di antaranya: Kondisi Medis Tertentu, Ibu hamil dengan anemia, tekanan darah tinggi, preeklampsia, atau penyakit kronis lainnya harus berkonsultasi dengan dokter atau bidan sebelum memulai prenatal yoga, Pemantauan medis diperlukan untuk memastikan latihan yang dilakukan aman dan tidak memperburuk kondisi, Ibu dengan riwayat kehamilan ektopik, plasenta previa, atau komplikasi kehamilan lainnya perlu mempertimbangkan risiko dengan cermat sebelum melakukan aktivitas fisik seperti yoga, Penting bagi ibu hamil untuk menghindari gerakan yang berisiko, seperti posisi terbalik, gerakan intens, atau postur yang memberi tekanan pada perut. Bimbingan dari instruktur yoga prenatal yang berpengalaman sangat disarankan untuk memastikan teknik yang digunakan sesuai dengan kondisi kehamilan. Dengan pemahaman yang baik tentang kontraindikasi, ibu hamil dapat memanfaatkan prenatal yoga untuk mendukung kesehatan fisik dan mental tanpa menimbulkan risiko tambahan. Keberhasilan peningkatan pengetahuan ini menunjukkan pentingnya edukasi yang disampaikan secara terarah dan relevan.

Gambar 1 Kegiatan Prenatal Yoga



Gambar 2 Diskusi para ibu hamil



Kegiatan prenatal yoga yang diadakan di Desa Nyemoh pada tanggal 16 November 2024 bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Program ini juga memberikan edukasi tentang kontraindikasi dan gerakan yoga yang aman untuk dilakukan oleh ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta. Hasilnya menunjukkan rata-rata nilai sebesar 9,8, yang

mengindikasikan bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai topik ini masih rendah. Penyampaian materi dilakukan dengan metode diskusi kelompok kecil (small group discussion) dan didukung media edukasi berupa leaflet dan PowerPoint. Melalui pendekatan ini, peserta didorong untuk aktif berdiskusi, berbagi pengetahuan, dan mengajukan pertanyaan. Setelah penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 17,08. Hal ini mencerminkan pemahaman yang lebih baik, terutama pada topik-topik seperti kontraindikasi dan manfaat prenatal yoga, yang sebelumnya memiliki tingkat kesalahan cukup tinggi. Meskipun demikian, beberapa ibu hamil masih memerlukan pemahaman yang lebih mendalam terkait syarat dan gerakan prenatal yoga. Oleh karena itu, langkah lanjutan berupa demonstrasi langsung gerakan yoga dan diskusi yang lebih interaktif direncanakan untuk meningkatkan efektivitas program. Kesimpulannya, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dan nyeri punggung, dengan peningkatan signifikan dalam hasil evaluasi. Program ini menunjukkan pentingnya penyuluhan berkelanjutan dan penggunaan metode pembelajaran yang interaktif untuk mendukung kesehatan ibu hamil secara holistik.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan prenatal yoga di Desa Nyemoh berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai nyeri punggung pada trimester 2 dan 3 serta memperkenalkan prenatal yoga sebagai solusi efektif. Program ini melibatkan bidan desa, bidan koordinator Puskesmas Bringin, kader kesehatan, dan 18 ibu hamil. Metode pembelajaran dengan diskusi kelompok kecil mendorong partisipasi aktif peserta, sehingga mereka lebih memahami manfaat yoga prenatal dalam mengatasi keluhan selama kehamilan. Evaluasi bersama bidan desa menunjukkan perlunya rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan program.

Sebagai saran, promosi kesehatan oleh bidan desa perlu dilanjutkan secara berkala untuk menjangkau ibu hamil yang belum berpartisipasi. Kerja sama dengan Puskesmas Bringin dan instansi terkait dapat memperkuat program melalui edukasi, penyuluhan, dan penyediaan fasilitas pendukung yoga prenatal. Selain itu, peningkatan akses ke program melalui penyuluhan kepada keluarga dan masyarakat diharapkan dapat mendorong lebih banyak ibu hamil untuk berpartisipasi, memperluas manfaat program, dan meningkatkan kesadaran komunitas terhadap pentingnya kesehatan ibu hamil.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bu Vistra Veftisia, S.Si.T.,M.PH selaku pembimbing akademik yang sudah membimbing, mendukung penulis dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan artikel. Dan kepada pihak Puskesmas Bringin dr Bagus Panuntun Sukma Adi yang telah membantu kami dalam memfasilitasi dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan Pendidikan Kesehatan tentang Prenatal Yoga Pada Ibu hamil

### **Daftar Pustaka**

- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). Prenatal yoga and its effects on pain management and quality of life during pregnancy: A systematic review. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 32(3), 237-244.
- Gustina. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kesehatan Ibu Hamil dan Janin. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(2), 56-60.
- Leeds, A., & Lanark, C. (2019). Maternal health education programs and their impact on pregnancy outcomes. *Health Education Research*, 34(4), 123-134.
- Muawanah, S. (2023). Latihan Fisik untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 22(1), 40-45.
- Nemours. (2019). Prenatal Yoga: Benefits and Risks. American Pregnancy Association. Retrieved from <https://www.americanpregnancy.org>

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Rakhsani, A., Nagarathna, R., & Mashkar, R. (2012). Effect of yoga on pregnancy outcomes and complications in high-risk pregnancies: A study in India. *International Journal of Yoga*, 5(2), 101-107.

Wahyudi, S. (2014). Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan dan kehamilan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 45-50.

Notoatmodjo, S. (2018). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.