

Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Ibu pada Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Sragi II Kabupaten Pekalongan

Dian Wijayati¹, Vivi Ulfianingsih², Nurafni Isrina³,
Linda Ratna Sari⁴, Handayana⁵, Diana Febriana⁶, Susanti⁷, Cahyaningrum⁸

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, dian.hasnakhn88@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, viviulfianingsih@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, adelizzahra.az@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, linratnaa07@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, andhahamid448@gmail.com

⁶Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, dianahisyam75@gmail.com

⁷Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, santisamara11@gmail.com

⁸Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo, cahyaningrum0880@gmail.com

Korespondensi Email : dian.hasnakhn88@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

*Keywords : Pregnancy,
Mother*

Kata Kunci: Prenatal
Yoga, Nyeri Punggung,
Ibu Hamil

Abstract

During pregnancy, mothers experience physical and psychological changes that, although physiological, can cause discomfort such as back pain, shortness of breath, frequent urination, false contractions, and swelling. As the gestational age increases, changes in body posture and weight increase the risk of back pain due to the load that must be supported by the spine. The purpose of this community service is to provide a prenatal yoga program to reduce back pain in pregnant women in Sumublor Village, Sragi District, Pekalongan Regency. This community service activity will be divided into 3 stages of activities, the first is planning, the second is counseling and practicum, and the third is evaluation. Participants in the prenatal yoga counseling were 11 pregnant women in their second and third trimesters. They are the main target because they often experience discomfort during pregnancy, which can interfere with daily activities. Prenatal yoga counseling aims to increase the knowledge of pregnant women about the benefits of prenatal yoga in reducing back pain. The results of the univariate analysis before counseling was given to 11 respondents, there were 8 respondents who had poor knowledge, after counseling, all respondents had good knowledge. Based on the results obtained after counseling, there was an

increase in respondents' knowledge of the material provided. This activity can be one of the efforts to maintain maternal health during pregnancy and can be used as one of the materials in the routine pregnancy class. According to the results of the activity, pregnant women can practice yoga movements and understand more about yoga as an alternative complementary therapy during pregnancy.

Abstrak

Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang, meskipun fisiologis, dapat menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, sulit bernapas, sering buang air kecil, kontraksi palsu, dan pembengkakan. Seiring bertambahnya usia kehamilan, perubahan postur tubuh dan berat badan meningkatkan risiko nyeri punggung akibat beban yang harus ditopang tulang belakang. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan program prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil di Desa Sumublor, Kecamatan Sragi, Kabupaten Pekalongan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dibagi menjadi 3 tahap kegiatan yang pertama perencanaan, kedua penyuluhan dan praktikum yang ketiga evaluasi. Peserta penyuluhan prenatal yoga adalah ibu hamil trimester 2 dan trimester 3 sebanyak 11 ibu hamil. Mereka menjadi target utama karena sering mengalami ketidaknyamanan saat kehamilan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penyuluhan prenatal yoga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung. Hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan terhadap 11 responden terdapat 8 responden memiliki pengetahuan kategori kurang, sesudah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil seluruh responden memiliki pengetahuan kategori baik. Berdasarkan hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan responden terhadap materi yang diberikan. Kegiatan ini bisa menjadi salah satu upaya menjaga kesehatan ibu selama kehamilan dan bisa dijadikan salah satu materi dalam kelas ibu hamil yang rutin dilaksanakan. Sesuai dengan hasil kegiatan, ibu hamil dapat mempraktekkan gerakan yoga dan lebih memahami tentang yoga sebagai salah satu alternatif terapi komplementer pada masa kehamilan.

Pendahuluan

Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang, meskipun fisiologis, dapat menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, sulit bernapas, sering buang air kecil, kontraksi palsu, dan pembengkakan. Seiring bertambahnya usia kehamilan, perubahan postur tubuh dan berat badan meningkatkan risiko nyeri punggung akibat beban yang harus ditopang tulang belakang. Prenatal yoga efektif membantu

mengurangi ketidaknyamanan, stres, nyeri punggung, serta meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Yoga juga dapat menurunkan risiko komplikasi seperti hipertensi, diabetes gestasional, dan hambatan pertumbuhan janin pada kehamilan risiko tinggi. Selain itu, yoga mempererat bonding ibu dengan bayi dan membantu ibu mengenali perubahan fisiknya.

Namun, banyak ibu hamil yang belum mengenal yoga karena kelas ibu hamil umumnya hanya mencakup senam hamil dasar. Berdasarkan survei awal, sebagian besar ibu hamil tidak mendapatkan informasi mengenai yoga selama kelas ibu hamil. Padahal, kelas ibu hamil merupakan sarana tepat untuk memberikan penyuluhan kesehatan secara terstruktur, komprehensif, dan berkelanjutan. Program yoga prenatal dua mingguan di bawah bimbingan bidan dapat meningkatkan pengetahuan, kepatuhan ibu dalam melakukan ANC, dan mendukung kenyamanan selama kehamilan. Hal ini relevan untuk diterapkan di wilayah kerja Puskesmas Sragi II sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat.

Beberapa literatur menjelaskan bahwa ketidaknyamanan ibu hamil sering terjadi terutama trimester II dan III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan¹. Berdasarkan hasil penelitian dari Purwati menjelaskan bahwa sekitar 60% ibu hamil mengeluh sesak nafas. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Salah satu upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu selama kehamilan adalah dengan melakukan perawatan kehamilan yaitu dengan melakukan prenatal yoga. Penelitian menyatakan bahwa manfaat lain dari prenatal yoga yaitu dapat mengurangi beban dan frekuensi nyeri punggung akibat kehamilan dengan cara membantu mempertahankan postur tubuh yang lebih baik. Prenatal yoga ini mencakup berbagai teknik relaksasi, mengatur postur tubuh, olah napas dan meditasi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil setiap harinya.

Prognosis nyeri punggung bawah pada ibu hamil bisa memburuk jika tidak mendapat penanganan yang tepat. Ibu hamil yang mengalami nyeri ini kerap kesulitan untuk berdiri, duduk, atau berpindah dari tempat tidur, yang dapat mengganggu aktivitas harian dan menurunkan kualitas hidup mereka. Ketika nyeri menjalar ke area panggul dan lumbar, ibu hamil bahkan bisa mengalami kesulitan berjalan. Mengingat dampak-dampak ini, penting untuk memberikan penanganan, salah satunya melalui prenatal yoga bagi ibu hamil. Program prenatal yoga yang diterapkan untuk ibu hamil di Desa Sumub lor wilayah kerja Puskesmas Sragi II Kabupaten Pekalongan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang manfaat yoga dalam mencegah dan mengurangi nyeri punggung, dengan dukungan dari lingkungan, baik di dalam maupun di luar rumah.

Metode

Sasaran pengabdian masyarakat tentang prenatal yoga adalah ibu hamil trimester 2 dan trimester 3 sebanyak 11 ibu hamil yang berdomisili di desa Sumub Lor wilayah kerja Puskesmas Sragi II Kabupaten Pekalongan. Instrumen menggunakan kuesioner tentang prenatal yoga dan media penyuluhan menggunakan leaflet, power point dan video. Tahapan pelaksanaan antara lain: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan diketahui bahwa kegiatan tersebut dilaksanakan Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu:

Tahap 1 Mencari Peserta Sasaran Pengabdian Masyarakat yaitu Ibu Hamil

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan identifikasi peserta sasaran, yaitu ibu hamil yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Sragi II. Proses pencarian peserta diawali dengan pengajuan izin dan koordinasi dengan pihak Puskesmas Sragi II,

dilanjutkan dengan pendataan ibu hamil yang aktif mengikuti program pemeriksaan kehamilan (antenatal care). Kegiatan pencarian peserta ini dilakukan selama tiga hari, dan diperoleh data sebanyak 15 ibu hamil yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan ini penting karena ibu hamil merupakan kelompok sasaran utama dalam upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko komplikasi persalinan dan meningkatkan kesiapan fisik serta mental menjelang persalinan. Masa kehamilan adalah waktu krusial untuk membekali ibu dengan informasi dan keterampilan yang dibutuhkan saat persalinan nanti.

Tahap 2 Pengisian Kuesioner Pre-Test oleh Ibu Hamil tentang Pengetahuan Prenatal Yoga

Pada tahap ini, ibu hamil yang telah terdaftar sebagai peserta diminta untuk mengisi kuesioner pre-test. Kuesioner ini berisi 12 pertanyaan yang mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga, teknik pernapasan, relaksasi, serta persiapan menjelang persalinan. Bentuk pertanyaan terdiri dari pilihan benar atau salah. Tujuan dari pengisian kuesioner ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pemahaman awal peserta terhadap konsep prenatal yoga dan persiapan persalinan secara holistik. Hasil pre-test ini nantinya dibandingkan dengan hasil post-test setelah pemberian edukasi dan praktik, sebagai indikator peningkatan pengetahuan.

Tahap 3 : Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat – Edukasi dan Praktik Prenatal Yoga serta Kelas Ibu Hamil

Hasil dari pengabdian masyarakat pada ibu hamil trimester 2 dan trimester 3 dengan tema penyuluhan prenatal yoga dan praktik prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil di Desa Sumublor, Kecamatan Sragi, Kabupaten Pekalongan yang diikuti oleh 11 orang dimana ibu hamil dapat mempraktekkan gerakan yoga dan lebih memahami tentang prenatal yoga sebagai salah satu alternatif terapi komplementer pada masa kehamilan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Pengabdian ini bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu saat kehamilan.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre-test dan post-test yang diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (27,27%), pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (72,72%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 11 orang (100%).

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no.11, menjawab salah sebanyak 81% yang dapat diartikan bahwa ibu hamil tidak mengetahui tentang syarat melakukan prenatal yoga, pertanyaan no.9, no.10 dan pertanyaan nomor 12 menjawab salah sebanyak 63% yang dapat diartikan bahwa ibu hamil tidak mengetahui tentang kapan prenatal yoga disarankan untuk bumil, kapan prenatal yoga dihindari untuk bumil dan gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri punggung.

Hasil *pre test* didapatkan bahwa nilai terendah 48 dan tertingginya adalah 100 sementara nilai rata-ratanya adalah 81,62. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. ini disebabkan karena beberapa ibu hamil yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang prenatal yoga dari media massa sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi tentang prenatal yoga. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil adalah pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar dan informasi. Dari teori tersebut jelas disebutkan bahwa informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 70 dan nilai tertingginya adalah 100 sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 98,32 hasil ini menunjukkan bahwa pemberian media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga.

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu, terdapat data post test yang menunjukkan adanya perubahan nilai. Hasil yang diperoleh, yaitu 11 ibu hamil (100%) menjawab benar untuk seluruh pertanyaan tentang prenatal yoga. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori (Notoatmodjo dan Soekidjo, 2012) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberikan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya prenatal yoga untuk ibu hamil dalam mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung saat hamil. Keberhasilan kegiatan ini sangat dipengaruhi oleh hasil dari kuesioner yang diberikan pada ibu hamil dan ibu hamil dapat menerima materi yang diberikan. Menurut pendapat Budiman dan Riyanto (Hesti Sugiarti, 2019), pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan yang tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan juga bahwa seorang yang berpendidikan lebih rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Menurut peneliti, tingkat pengetahuan responden mengenai prenatal yoga dan nyeri punggung yang berbeda tersebut dapat terjadi karena latar belakang tingkat pendidikan responden yang berbeda. Namun juga bisa dikarenakan dalam hal kondisi lingkungan, selain itu pengetahuan juga dapat diperoleh dari pengalaman responden sebelumnya yang berkaitan dengan prenatal yoga.

Kegiatan pemberian materi disampaikan selama 15 menit, materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sehingga diharapkan nantinya dapat mengatasi gangguan atau ketidaknyamanan nyeri punggung serta dapat memberikan informasi kepada ibu hamil yang mengalami gangguan atau ketidaknyamanan yang tidak mengikuti kegiatan ini di Desa Sumublor.

Proses penyampaian materi menggunakan media dengan power point, leaflet dan video, harapannya dapat membantu proses penyampaian pesan sehingga lebih mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi yang diberikan dalam penyuluhan dituntut agar mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi penyuluhan menggunakan Bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan oleh penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi, dimana pada pengabdian ini menggunakan power point, leaflet dan pemutaran video yoga prenatal. Selama sesi edukasi. Mereka tidak hanya mendapatkan pengetahuan dari narasumber tetapi juga aktif berdiskusi dan berbagi pengalaman dengan sesama peserta. Kegiatan ini memberikan dampak tambahan berupa penguatan dukungan sosial di antara ibu hamil yang turut mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Menurut Wahyudi (2014), bahwa adanya informasi baru baik dari media ataupun kegiatan penyuluhan mengenai sesuatu hal memberikan landasan untuk pemikiran baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Teori Notoatmodjo (2018), bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan sikap positif dari individu atau kelompok terhadap kesehatan atas kesadaran dan kemauan sendiri. Tujuan pendidikan kesehatan agar masyarakat tahu, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat guna mencapai derajat kesehatan yang baik. Pengetahuan yang dimiliki responden menentukan sikap yang utuh. Pengetahuan ini nantinya akan memberikan dasar pembentukan sikap. Maka dari itu harus memberikan kesan yang kuat. Kegiatan edukasi kesehatan tentang yoga prenatal yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini memberikan hasil yang positif dan signifikan. Dari 11 peserta yang mengikuti kegiatan ini, terdapat peningkatan pengetahuan yang mencolok antara sebelum dan sesudah edukasi. Pada saat pre-test, masih ada peserta yang memiliki nilai dibawah 70 (Kurang), dimana hal tersebut menunjukkan pemahaman yang masih terbatas mengenai yoga prenatal. Setelah mengikuti sesi edukasi, seluruh peserta berhasil mencapai nilai ≥ 70 (Baik) pada post-test, mencerminkan peningkatan pengetahuan yang substansial. Selain itu,

peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi edukasi. Mereka tidak hanya mendapatkan pengetahuan dari narasumber tetapi juga aktif berdiskusi.

Kegiatan evaluasi dilakukan tanggal 28 Mei 2025 di desa Sumublor. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada bidan desa dan menyusun rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan program. Tim pengabdian Masyarakat menyampaikan hasil kegiatan kepada bidan desa. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan pelatihan. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu PPT, leaflet dan Video. Kegiatan ini bisa menjadi salah satu upaya menjaga kesehatan ibu selama kehamilan dan bisa dijadikan salah satu materi dalam kelas ibu hamil yang rutin dilaksanakan. Sesuai dengan hasil kegiatan, ibu hamil dapat mempraktekkan gerakan yoga dan lebih memahami tentang yoga sebagai salah satu alternatif terapi komplementer pada masa kehamilan.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini ditutup dengan melaksanakan gerak Prenatal Yoga sesuai materi dan video yang telah disampaikan. Penanggung jawab kegiatan ini adalah Susanti dan Vivi Ulfianingsih. Gerakan ini dilaksanakan selama 15 menit, ibu hamil sangat antusias dalam mempraktekkan gerakan prenatal yoga yang di ajarkan sehingga gerakan yang dilakukan sudah sesuai dan tepat. Ibu hamil juga bersemangat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini karena merasa bahwa prenatal yoga dapat memberikan berbagai manfaat bagi ibu hamil, seperti mengurangi nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas, mengurangi stres, dan mempersiapkan proses persalinan. Selain itu, yoga prenatal juga dapat membantu menjaga kesehatan mental, meningkatkan aliran darah, dan membuat ibu hamil tetap aktif. Prenatal yoga adalah jenis yoga yang disesuaikan untuk wanita hamil. Gerakan-gerakan dalam prenatal yoga dirancang untuk aman dan bermanfaat bagi ibu hamil dan janin mereka.

Tabel 1. Pengetahuan ibu hamil tentang gangguan nyeri punggung dan prenatal yoga sebelum diberikan kelas yoga ibu hamil (Pretest)

No	Pertanyaan	Benar		Salah	
		n	%	n	%
1	Pengertian nyeri punggung	8	72,7	3	27,2
2	Penyebab nyeri punggung	8	72,7	3	27,2
3	Dampak nyeri punggung tidak ditangani	9	81,8	2	18,1
4	Metode yang dapat mengurangi nyeri punggung	5	45,4	6	54,5
5	Faktor yang mempengaruhi keparahan nyeri punggung	5	45,4	6	54,5
6	Pengertian dari prenatal yoga	6	54,5	5	45,4
7	Tujuan dari prenatal yoga	5	45,4	6	54,5
8	Manfaat dari prenatal yoga	5	45,4	6	54,5
9	Kapan prenatal yoga disarankan untuk bumil	4	36,3	7	63,6
10	Kapan prenatal yoga dihindari untuk bumil	4	36,3	7	63,6
11	Syarat prenatal yoga	2	18,1	9	81,8
12	Gerakan yoga yang dpt mengurangi nyeri punggung	4	36,3	7	63,6

Tabel 2. Hasil Pre Test dan Post test Pengetahuan ibu mengenai prenatal yoga di desa Sumub Lor

Pengetahuan	Nilai	Jumlah Responden	Rata-rata
Pretest	<70	3	81,62
	>70	8	
Posttest	<70	0	93,32
	>70	11	

Tabel 3. Pengetahuan ibu hamil tentang gangguan nyeri punggung dan prenatal yoga sesudah diberikan kelas yoga ibu hamil

No	Pertanyaan	Benar		Salah	
		n	%	n	%
1	Pengertian nyeri punggung	11	100	0	0
2	Penyebab nyeri punggung	11	100	0	0
3	Dampak nyeri punggung tidak ditangani	10	90,9	1	9,09
4	Metode yang dapat mengurangi nyeri punggung	10	90,9	1	9,09
5	Faktor yang mempengaruhi keparahan nyeri punggung	10	90,9	1	9,09
6	Pengertian dari prenatal yoga	9	81,8	2	18,1
7	Tujuan dari prenatal yoga	9	81,8	2	18,1
8	Manfaat dari prenatal yoga	8	72,7	3	27,2
9	Kapan prenatal yoga disarankan untuk bumil	8	72,7	3	27,2
10	Kapan prenatal yoga dihindari untuk bumil	8	72,7	3	27,2
11	Syarat prenatal yoga	9	81,8	2	18,1
12	Gerakan yoga yang dpt mengurangi nyeri punggung	8	72,7	3	27,2



Gambar 1 penyampaian edukasi melalui media ppt dan leaflet



Gambar 2. Pretest pengetahuan prenatal yoga pada ibu hamil



Gambar 3. Posttest pengetahuan prenatal yoga pada ibu hamil



Gambar 4. Ibu hamil sedang mempragakan salah satu gerakan prenatal yoga

Simpulan dan Saran

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga setelah dilakukan penyampaian materi dan ibu hamil bisa mempragakan gerakan prenatal yoga. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi bersama bidan desa sebagai pengelola ibu hamil didesa Sumublor serta menyampaikn hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut dari kegiatan ini.

Diharapkan untuk mengatasi masalah ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan melalui promosi kesehatan berupa pelaksanaan prenatal yoga dan melakukan kegiatan prenatal yoga secara rutin di kegiatan kelas ibu hamil yang diselenggarakan Puskesmas Sragi II.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Puskesmas Sragi II, khususnya kepada ibu Nur Hidayah, S.Kep.,Ns selaku Kepala Puskesmas, yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.
2. Ibu Cahyaningrum, S.Si.T., M.Kes., selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan dukungannya selama perencanaan hingga pelaporan kegiatan.
3. Seluruh ibu hamil peserta kelas, yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama sesi edukasi dan latihan prenatal yoga berlangsung.
4. Rekan-rekan tim pelaksana, yang telah bekerja sama dengan semangat dan komitmen tinggi demi suksesnya program ini..

Daftar Pustaka

- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). The role of prenatal yoga in pregnancy and its benefits on physical and mental well-being. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*.
- Gustina. (2024). Perubahan fisiologis selama kehamilan dan manajemen nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*.
- Katonis, P. (2011). Pregnancy-related low back pain. *European Spine Journal*.
- Leeds, J., & Lanark, M. (2019). Comprehensive prenatal education programs: Enhancing maternal health. *Journal of Community Health Education*.
- Muawanah. (2023). Nyeri punggung selama kehamilan dan intervensi non- farmakologis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Nemours. (2019). The importance of structured prenatal classes for maternal well- being. *Global Health Perspectives*.
- Rakhsani, A., Nagarathna, R., Mashkar, R., et al. (2012). Yoga for high-risk pregnancies: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*.
- Aswitami, N. P. (2018). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil: Penyebab dan intervensi. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Hidayati, Rizka Dita (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil dengan Edukasi Kesehatan Di PMB Maria Selvi Bandar Lampung.
Jurnal pengabdian masyarakat jatim