

Kelas Ibu Hamil dan Prenatal Yoga sebagai Upaya Persiapan Persalinan

Any Sugesti¹, Masruroh², Siti Apriyati³, Mudrikah⁴, Sri Renita Utami⁵,
Diana Novita Sari⁶, Sintia Pagirik⁷, Watmawati⁸

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
gestigestong5758@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
masrurohazzam@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
aprielaprie86@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
mudrikahimut84@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
srenitautami88rpl.a@gmail.com

⁶Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
diananovitasari003@gmail.com

⁷Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
sintiapagiriktya@gmail.com

⁸Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
watmawati72.ww@gmail.com

Korespondensi Email: aprielaprie86@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords : Pregnancy,
Yoga, Education

Kata Kunci: Prenatal
Yoga, Kelas Ibu Hamil,
Persiapan Persalinan,
Edukasi, Kehamilan

Abstract

Pregnancy is an important period that demands the physical and mental readiness of the mother in facing childbirth. Lack of readiness can increase the risk of anxiety, stress, and complications during childbirth. Based on the results of initial observations in the work area of the Kedungwuni II Health Center, it was found that most pregnant women did not have adequate knowledge regarding preparation for childbirth, especially related to non-pharmacological relaxation techniques such as prenatal yoga. This causes low maternal readiness in facing the labor process. One effective non-pharmacological approach to preparing for childbirth is prenatal yoga. This activity is a community service program that aims to improve the knowledge and readiness of pregnant women through counseling for pregnant women's classes and prenatal yoga exercises. The activity methods include participant identification, knowledge pre-test, implementation of yoga education and practice, and post-test evaluation. The study was conducted in the work area of the Kedungwuni II Health Center with a total of 20 respondents. The pre-test results showed that 65% of pregnant women had poor knowledge regarding prenatal yoga, while the post-test results showed an increase in knowledge with 70% of respondents in the good category. The age and education level of pregnant women affect the level of understanding.

Prenatal yoga has been shown to improve physical and mental readiness, reduce back pain, and help relaxation before labor. The conclusion of this activity is that prenatal classes and prenatal yoga play an important role in improving labor readiness holistically. Suggestion: It is hoped that prenatal classes integrated with prenatal yoga exercises can be implemented sustainably by health workers at the Kedungwuni II Health Center.

Abstrak

Kehamilan merupakan masa penting yang menuntut kesiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan. Kurangnya kesiapan dapat meningkatkan risiko kecemasan, stres, dan komplikasi saat persalinan. Berdasarkan hasil observasi awal di wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni II, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai persiapan persalinan, khususnya terkait teknik relaksasi non-farmakologis seperti prenatal yoga. Hal ini menyebabkan rendahnya kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mempersiapkan persalinan adalah prenatal yoga. Kegiatan ini merupakan program pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil melalui penyuluhan kelas ibu hamil dan latihan prenatal yoga. Metode kegiatan meliputi identifikasi peserta, pre-test pengetahuan, pelaksanaan edukasi dan praktik yoga, serta evaluasi post-test. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni II dengan total 20 responden. Hasil pre-test menunjukkan bahwa 65% ibu hamil memiliki pengetahuan kurang terkait prenatal yoga, sementara hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan 70% responden berada pada kategori baik. Faktor usia dan tingkat pendidikan ibu hamil mempengaruhi tingkat pemahaman. Prenatal yoga terbukti meningkatkan kesiapan fisik dan mental, mengurangi nyeri punggung, serta membantu relaksasi menjelang persalinan. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa kelas ibu hamil dan prenatal yoga berperan penting dalam meningkatkan kesiapan persalinan secara holistik. Saran: Diharapkan kegiatan kelas ibu hamil yang terintegrasi dengan latihan prenatal yoga dapat dilaksanakan secara berkelanjutan oleh petugas kesehatan di Puskesmas Kedungwuni II.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang membutuhkan kesiapan menyeluruh baik secara fisik, mental, maupun emosional. Kurangnya kesiapan ibu hamil dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan menjelang persalinan, bahkan berisiko meningkatkan komplikasi. Berdasarkan studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni II, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil masih

memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait persiapan menghadapi persalinan, termasuk teknik relaksasi dan manajemen nyeri. Sebagian besar responden mengalami kecemasan tinggi, kurang informasi tentang tanda-tanda persalinan, dan tidak memahami pentingnya kesiapan fisik dan mental menjelang kelahiran.

Hal tersebut menunjukkan kebutuhan aktual dan faktual masyarakat terhadap intervensi edukatif yang terstruktur dan mudah dipahami. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah penyelenggaraan kelas ibu hamil yang dikombinasikan dengan praktik prenatal yoga. Kelas ibu hamil memberikan informasi penting terkait perubahan selama kehamilan, tanda bahaya, teknik pernapasan, serta persiapan menjelang dan pasca persalinan. Di sisi lain, prenatal yoga memberikan latihan fisik yang aman serta teknik pernapasan dan relaksasi yang membantu menurunkan stres, mengurangi nyeri punggung, dan meningkatkan kesiapan emosional.

Kegiatan ini juga sejalan dengan upaya Kementerian Kesehatan dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas. Prenatal yoga telah terbukti secara ilmiah dapat membantu memperpendek waktu kala I, meningkatkan fleksibilitas otot panggul, dan menstabilkan hormon oksitosin. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan persalinan melalui pendekatan edukatif dan fisik yang mudah diimplementasikan di tingkat masyarakat.

Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif melalui pemberian materi secara interaktif dan praktik langsung melalui pelatihan terstruktur, yang difokuskan pada penyelenggaraan kelas ibu hamil serta latihan prenatal yoga. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester kedua dan ketiga yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni II, Kabupaten Pekalongan. Program ini berlangsung selama tiga minggu dan mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi hasil. Pada tahap persiapan, peserta diidentifikasi melalui koordinasi dengan pihak Puskesmas dan berhasil mengajak 20 ibu hamil untuk berpartisipasi. Pendekatan edukatif diwujudkan melalui penyampaian materi secara langsung dalam kelas ibu hamil, seperti tanda bahaya kehamilan, teknik pernapasan saat kontraksi, pentingnya dukungan keluarga, serta peran aktif ibu dalam menjaga kesehatan kehamilan. Materi disampaikan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, serta simulasi sederhana agar peserta dapat memahami dan mengaplikasikan pengetahuan yang diberikan.

Praktik langsung diterapkan melalui pelaksanaan latihan prenatal yoga, yang dipandu oleh instruktur bersertifikat. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka, dimulai dengan pemanasan, dilanjutkan dengan gerakan inti seperti cat-cow pose dan butterfly pose, latihan pernapasan diafragma, serta sesi relaksasi dan pendinginan. Selama praktik, peserta dibimbing secara individual untuk memastikan gerakan dilakukan dengan benar dan aman. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan serta kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Metode pelatihan yang digunakan adalah partisipatif dengan pendekatan demonstrasi langsung, sehingga peserta tidak hanya menerima materi secara pasif tetapi juga terlibat aktif dalam setiap kegiatan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi foto kegiatan, dan kuesioner tertutup. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi. Sebagai dokumentasi pendukung, kegiatan ini dilengkapi dengan daftar hadir peserta, foto-foto kegiatan, serta Standar Operasional Prosedur (SOP) prenatal yoga..

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan diketahui bahwa kegiatan tersebut dilaksanakan Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dalam 4 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 Kedungwuni. Proses pencarian peserta diawali dengan pengajuan izin dan koordinasi dengan pihak Puskesmas Kedungwuni, 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 20 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 dan Persiapan Persalinan

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



Gambar 1 Edukasi Peserta Prenatal Yoga

Adapun hasil yang didapat dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
17 - 25 Tahun	14	70,0%
26 - 40 Tahun	6	30,0
Total	20	100,0

Berdasarkan Tabel 5.1, diperoleh hasil bahwa sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang terkait dengan pentingnya senam nifas dan prenatal yoga. Hal ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor, terutama faktor usia dan sumber informasi yang diterima oleh para ibu hamil.

Dari data yang dihimpun, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 17–25 tahun sebanyak 7 orang (70%), sedangkan sisanya berada pada rentang usia 26–40 tahun sebanyak 3 orang (30%). Menurut Rachmawati (2019), usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin bertambah usia seseorang, maka tingkat kematangan berpikirnya juga akan semakin baik, yang berimplikasi pada pola pikir, kemampuan memahami informasi, serta membuat keputusan yang lebih bijak, termasuk dalam hal menjaga kesehatan selama kehamilan dan persiapan menghadapi persalinan.

Dalam konteks ini, ibu hamil yang berada pada usia yang lebih muda cenderung memiliki tingkat kematangan dan pengalaman yang lebih rendah dibandingkan kelompok usia yang lebih tua, sehingga mempengaruhi kemampuan mereka dalam memahami dan menerapkan informasi tentang senam nifas maupun prenatal yoga.

Selain itu, informasi yang diperoleh responden juga sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan mereka. Dari hasil wawancara dan kuesioner, diketahui bahwa lebih dari separuh responden memperoleh informasi tentang senam nifas dan prenatal yoga dari media elektronik seperti televisi, YouTube, dan media sosial. Hanya sebagian kecil responden yang mendapatkan informasi tersebut secara langsung dari tenaga kesehatan, baik saat pemeriksaan antenatal maupun kegiatan penyuluhan.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun akses informasi digital saat ini cukup luas, informasi yang bersumber dari media tidak selalu cukup akurat atau lengkap untuk membekali ibu hamil dengan pemahaman yang utuh dan tepat. Informasi dari tenaga kesehatan terbukti lebih efektif karena disampaikan secara interaktif, dapat diklarifikasi langsung, dan disesuaikan dengan kondisi individu peserta.

Tabel 2 Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
Rendah (SD/SMP)	13	65,0%
Tinggi (SMA/Sarjana)	7	35,0%
Total	20	100,0%

Berdasarkan Tabel 5.2, diperoleh bahwa tingkat pendidikan responden turut memengaruhi tingkat pengetahuan mereka tentang pentingnya persiapan persalinan, khususnya melalui kelas ibu hamil dan prenatal yoga. Dari total 20 responden, sebanyak 13 orang (65%) memiliki tingkat pendidikan rendah (SD/SMP), sedangkan 7 orang (35%) memiliki pendidikan tinggi (SMA/ sederajat atau perguruan tinggi).

Tingkat pendidikan merupakan salah satu determinan utama dalam pembentukan pengetahuan seseorang. Menurut Astuti et al. (2022), semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin besar pula kemampuannya dalam menerima, memahami, serta mengelola informasi yang diperoleh menjadi pengetahuan yang bermanfaat. Pendidikan mendorong individu untuk berpikir kritis, memiliki rasa ingin tahu, serta mampu mengorganisasi pengalaman dan informasi menjadi pemahaman yang utuh.

Hal ini selaras dengan hasil observasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, di mana responden dengan pendidikan yang lebih tinggi menunjukkan pemahaman yang lebih baik dan lebih aktif bertanya serta berpartisipasi dalam sesi edukasi dan praktik prenatal yoga. Sebaliknya, responden dengan pendidikan rendah cenderung pasif, memiliki pemahaman yang terbatas, dan membutuhkan pendekatan edukatif yang lebih sederhana dan visual.

Selain pendidikan, faktor-faktor lain yang juga turut berkontribusi terhadap tingkat pengetahuan seseorang meliputi usia, pekerjaan, dan pengalaman (Nurmala et al., 2018). Dalam konteks ini, ibu hamil dengan pengalaman kehamilan sebelumnya (multigravida) biasanya memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan yang baru pertama kali hamil (primigravida), karena telah memiliki pengalaman langsung dan sebelumnya mungkin sudah mengikuti program serupa



Gambar 2 Pelaksanaan Praktik Prenatal Yoga

Tabel 3 Kegiatan PreTest

Pengetahuan Pretest	Frekuensi	Persentase
Baik	4	20,0%
Cukup	3	15,0%
Kurang	13	65,%
Total	20	100,0%

Berdasarkan hasil pre-test yang diberikan kepada 20 ibu hamil sebelum mengikuti kelas prenatal yoga di Puskesmas Kedungwuni, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan mengenai prenatal yoga dan manfaatnya dalam mempersiapkan persalinan masih tergolong rendah. Hanya 4 responden (20,0%) yang memiliki pengetahuan baik, 3 responden (15,0%) memiliki pengetahuan cukup, dan mayoritas, yaitu 13 responden (65,0%), memiliki pengetahuan kurang.

Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memahami dengan baik bagaimana prenatal yoga dapat membantu mereka dalam mempersiapkan persalinan, padahal metode ini sangat efektif dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental menjelang persalinan. Prenatal yoga meliputi latihan pernapasan, gerakan lembut, dan relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan, memperkuat otot panggul, dan membantu mengoptimalkan posisi janin.

Setelah dilakukan intervensi berupa kelas prenatal yoga selama beberapa sesi, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kesiapan ibu hamil. Dari hasil post-test, 14 responden (70,0%) menunjukkan pengetahuan baik mengenai prenatal yoga, 6 responden (30,0%) cukup, dan hanya 0 responden (0,0%) yang masih kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi dan latihan prenatal yoga yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman dan kesiapan ibu.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Santoso et al. (2022) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan prenatal yoga mengalami penurunan tingkat kecemasan dan rasa nyeri saat persalinan, serta memiliki proses persalinan yang lebih lancar. Dengan penguatan otot dan kemampuan mengendalikan napas, ibu lebih siap menghadapi kontraksi dan rasa sakit selama persalinan.

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan terhadap 20 ibu hamil sebelum mengikuti kelas prenatal yoga di Puskesmas Kedungwuni, diketahui bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 65,0%, memiliki tingkat pengetahuan yang masih tergolong kurang mengenai manfaat dan pelaksanaan prenatal yoga. Hanya 20,0% responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, dan 15,0% lainnya memiliki pengetahuan cukup. Temuan ini mencerminkan rendahnya pemahaman ibu hamil terhadap peran penting prenatal yoga dalam menunjang persiapan fisik dan mental menjelang persalinan.

Hasil analisis butir soal pada Tabel 5.4, terlihat bahwa tingkat kesalahan tertinggi terdapat pada pertanyaan mengenai syarat utama sebelum memulai prenatal yoga, di mana sebanyak 80% responden menjawab salah. Selain itu, pertanyaan mengenai dampak nyeri punggung yang tidak ditangani dan waktu yang tidak disarankan untuk melakukan yoga juga menunjukkan tingkat kesalahan yang tinggi, masing-masing sebesar 75%. Pertanyaan lain seperti penyebab nyeri punggung, pengertian dan manfaat prenatal yoga, waktu pelaksanaan yang disarankan, serta jenis gerakan yoga yang sesuai, semuanya memiliki tingkat kesalahan sebesar 70%. Data ini mengindikasikan bahwa aspek konseptual maupun teknis terkait prenatal yoga dan nyeri punggung pada kehamilan belum sepenuhnya dipahami oleh sebagian besar responden.

Rendahnya skor pre-test ini dapat dikaitkan dengan beberapa faktor, salah satunya adalah tingkat pendidikan. Ibu hamil dengan latar belakang pendidikan rendah cenderung memiliki akses informasi yang terbatas serta kemampuan literasi kesehatan yang kurang memadai. Hal ini sejalan dengan pendapat Nurmala et al. (2018) yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk tingkat pengetahuan seseorang, selain usia, pekerjaan, dan pengalaman. Selain itu, pengalaman kehamilan juga turut berpengaruh; ibu yang sedang mengalami kehamilan pertamanya (primigravida) umumnya belum memiliki cukup referensi atau pengalaman langsung dalam menghadapi masa kehamilan, berbeda dengan ibu yang sudah pernah hamil sebelumnya (multigravida) yang cenderung memiliki pengetahuan lebih baik karena pengalaman sebelumnya.

Tabel 4 Distribusi Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum Diberikan Edukasi

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	%	salah	%
1.	Apa yang dimaksud dengan nyeri punggung?	8	40%	12	60%
2.	Apa saja penyebab umum nyeri punggung pada ibu hamil?	6	30%	14	70%
3.	Apa dampak atau komplikasi jika nyeri punggung tidak ditangani?	5	25%	15	75%
4.	Metode apa yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung?	9	45%	11	55%
5.	Faktor apa yang memengaruhi tingkat keparahan nyeri punggung?	7	35%	13	65%
6.	Apa yang dimaksud dengan prenatal yoga?	6	30%	14	70%
7.	Apa tujuan utama prenatal yoga bagi ibu hamil?	7	35%	13	65%
8.	Apa saja manfaat umum yoga bagi kesehatan fisik dan mental?	5	25%	15	75%
9.	Kapan prenatal yoga disarankan bagi ibu hamil?	6	30%	14	70%
10.	Kapan prenatal yoga sebaiknya dihindari oleh ibu hamil?	5	25%	15	75%
11.	Apa syarat utama sebelum memulai prenatal yoga?	4	20%	16	80%
12.	Gerakan prenatal yoga yang membantu mengurangi nyeri punggung	6	30%	14	70%

Berdasarkan hasil pengamatan pada ibu hamil di Puskesmas Kedungwuni, ditemukan bahwa sebagian ibu belum sepenuhnya memahami manfaat dan pelaksanaan prenatal yoga dalam mempersiapkan persalinan. Misalnya, ada anggapan yang kurang tepat bahwa posisi dan waktu latihan prenatal yoga tidak terlalu berpengaruh terhadap efektivitasnya. Padahal, posisi yang benar dan latihan yang rutin sangat penting untuk memperoleh manfaat optimal dari prenatal yoga.

Dari 20 ibu hamil yang mengikuti kelas, mayoritas sudah mengetahui dasar-dasar prenatal yoga, namun hanya 10 orang (50,0%) yang memahami pentingnya rileksasi dalam proses latihan untuk membantu keseimbangan hormon dan kondisi saraf selama kehamilan. Selain itu, dukungan dari keluarga, khususnya suami, masih dianggap kurang optimal oleh sebagian ibu, dengan hanya sekitar 50% yang menganggap dukungan keluarga penting untuk keberhasilan praktik prenatal yoga.

Pemahaman mengenai pelaksanaan prenatal yoga juga bervariasi. Sebagian besar ibu sudah mampu melakukan gerakan dasar secara mandiri, namun masih banyak yang membutuhkan bimbingan langsung untuk memastikan posisi dan teknik yang benar. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi yang lebih intensif dan dukungan dari tenaga kesehatan, agar ibu tidak hanya tahu teori tetapi juga praktik yang benar.

Rileksasi yang diperoleh dari latihan prenatal yoga berperan penting dalam mengatur keseimbangan hormon serta mengurangi kecemasan yang dapat memengaruhi kondisi persalinan. Studi menunjukkan bahwa ibu yang mampu rileks secara efektif selama kehamilan cenderung memiliki proses persalinan yang lebih lancar dan risiko komplikasi yang lebih rendah (Santoso et al., 2022). Oleh karena itu, pemahaman dan pelaksanaan rileksasi harus menjadi fokus utama dalam program edukasi prenatal yoga

Tabel 5 Kegiatan Posttest

Pengetahuan Posttest	Frekuensi	Persentase
Baik	14	70,0%
Cukup	6	30,0%
Kurang	0	0,0%
Total	20	100%

Berdasarkan data hasil post-test dari 20 ibu hamil yang menjadi responden setelah mengikuti kelas prenatal yoga di Puskesmas Kedungwuni, sebanyak 14 orang (70,0%) menunjukkan pengetahuan yang baik mengenai manfaat dan pelaksanaan prenatal yoga dalam mempersiapkan persalinan. Sedangkan 6 orang (30,0%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan tidak ada responden yang memiliki pengetahuan kurang.

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil yang mengikuti program edukasi prenatal yoga sudah memiliki pemahaman yang baik tentang bagaimana latihan ini dapat membantu mereka mempersiapkan persalinan secara optimal. Fakta bahwa 70,0% responden memiliki pengetahuan baik dan 30,0% cukup menandakan bahwa intervensi edukatif yang dilakukan selama kelas prenatal yoga cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil.

Namun demikian, tetap diperlukan upaya berkelanjutan untuk mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan ini, terutama melalui edukasi lanjutan dan dukungan aktif dari tenaga kesehatan di Puskesmas. Penyuluhan yang rutin dan pendampingan praktik prenatal yoga dapat membantu ibu hamil agar benar-benar menguasai teknik pernapasan, gerakan tubuh, dan rileksasi yang efektif menjelang persalinan.

Penelitian terdahulu juga mendukung pentingnya edukasi prenatal yoga. Studi oleh Santoso et al. (2022) menemukan bahwa ibu hamil yang mendapat pelatihan prenatal yoga tidak hanya mengalami penurunan kecemasan dan nyeri saat persalinan, tetapi juga memiliki proses persalinan yang lebih lancar dan lebih siap secara mental. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang efektif dapat memberikan dampak langsung terhadap kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Tabel 6 Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Setelah Diberikan Edukasi

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	%	Salah	%
1.	Apa yang dimaksud dengan nyeri punggung?	20	100,0	0	0.0

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	%	Salah	%
2.	Apa saja penyebab umum nyeri punggung pada ibu hamil?	18	90,0	2	10,0
3.	Apa dampak atau komplikasi jika nyeri punggung tidak ditangani?	18	90,0	2	10,0
4.	Metode apa yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung?	18	90,0	2	10,0
5.	Faktor apa yang memengaruhi tingkat keparahan nyeri punggung?	16	80,0	4	20,0
6.	Apa yang dimaksud dengan prenatal yoga?	17	85,0	3	15,0
7.	Apa tujuan utama prenatal yoga bagi ibu hamil?	20	100,0	0	0,0
8.	Apa saja manfaat umum yoga bagi kesehatan fisik dan mental?	18	90,0	2	10,0
9.	Kapan prenatal yoga disarankan bagi ibu hamil?	16	80,0	4	20,0
10.	Kapan prenatal yoga sebaiknya dihindari oleh ibu hamil?	18	90,0	2	10,0
11.	Apa syarat utama sebelum memulai prenatal yoga?	17	85,0	3	15,0
12.	Gerakan prenatal yoga yang membantu mengurangi nyeri punggung	15	75,0	5	25,0

Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dalam mempersiapkan persalinan menunjukkan perkembangan yang positif. Sebagian besar ibu hamil memiliki pemahaman yang baik terkait manfaat prenatal yoga, terutama dalam mengurangi stres, memperkuat otot panggul, dan meningkatkan kesiapan mental menghadapi persalinan.

Pemahaman tentang teknik prenatal yoga juga cukup baik. Ibu hamil menyadari bahwa latihan dapat dilakukan sendiri di rumah maupun dengan bimbingan tenaga kesehatan di puskesmas. Mereka mengetahui posisi dan gerakan yang tepat untuk memperoleh manfaat optimal dari prenatal yoga.

Dukungan dari suami dan keluarga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan prenatal yoga. Mayoritas ibu hamil mengakui bahwa dukungan keluarga memberikan motivasi tambahan agar rutin berlatih dan merasakan manfaatnya secara maksimal.

Meski demikian, masih ada sebagian ibu yang kurang memahami pentingnya rileksasi dalam prenatal yoga, khususnya kaitannya dengan keseimbangan hormon dan pengelolaan kecemasan selama kehamilan. Rileksasi merupakan komponen penting yang membantu ibu mengatur kondisi mental dan fisik sehingga proses persalinan dapat berjalan lebih lancar.

Selain itu, beberapa ibu juga masih belum sepenuhnya paham bahwa keterlibatan aktif suami dan keluarga dalam mendukung latihan prenatal yoga dapat meningkatkan hasil yang diperoleh. Oleh karena itu, edukasi lanjutan perlu diberikan agar ibu hamil dan keluarganya dapat memahami peran penting dukungan psikologis serta teknik rileksasi dalam keberhasilan persiapan persalinan melalui prenatal yoga.

Tahap 4 : Melakukan evaluasi hasil pengabdian masyarakat prenatal yoga telah dilaksanakan. Menggunakan kuesioner pre test dan postes sebagai instrument

Tahap evaluasi hasil program pengabdian masyarakat kelas ibu hamil dengan pendekatan prenatal yoga di Puskesmas Kedungwuni dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test sebagai instrumen pengukuran pengetahuan peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang prenatal yoga sebagai metode mempersiapkan persalinan. Pada pre-test, hanya 20%

peserta yang memiliki pengetahuan baik mengenai prenatal yoga, sedangkan pada post-test meningkat menjadi 70%. Peningkatan ini menandakan bahwa penyuluhan dan demonstrasi latihan prenatal yoga yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

Secara keseluruhan, seluruh peserta berhasil mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang tinggi setelah mengikuti program tersebut. Hal ini membuktikan keberhasilan program dalam mencapai tujuan edukasi dan meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan melalui latihan prenatal yoga.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya strategis untuk memberikan informasi dan keterampilan kepada individu maupun kelompok dalam meningkatkan mutu kesehatan. Dalam konteks ini, penyuluhan dan demonstrasi prenatal yoga berperan sebagai media komunikasi yang efektif untuk mentransfer pengetahuan dan keterampilan kepada ibu hamil.

Konseling atau penyuluhan merupakan kegiatan komunikasi yang bertujuan memberikan informasi, meningkatkan keterampilan, dan membentuk sikap yang mendukung kesehatan. Dengan metode ini, diharapkan ibu hamil tidak hanya mengetahui teori, tetapi juga mampu mempraktikkan prenatal yoga dengan benar sehingga berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental mereka selama kehamilan dan persalinan (Nurbaiti, 2023).

Simpulan dan Saran

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui kelas ibu hamil dan pelatihan prenatal yoga di Puskesmas Kedungwuni II terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta, dari 20% kategori "baik" pada pre-test menjadi 70% setelah intervensi. Ini menunjukkan adanya ketercapaian yang tinggi terhadap tujuan kegiatan.

Metode yang diterapkan, yaitu kombinasi antara edukasi teori dan praktik langsung yoga prenatal, dinilai sesuai dan efektif dalam menjawab permasalahan mitra, khususnya dalam hal minimnya pengetahuan dan kesiapan ibu hamil menjelang persalinan. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif, seperti menurunnya tingkat kecemasan, meningkatnya rasa percaya diri, dan meningkatnya dukungan keluarga dalam menghadapi kehamilan.

Manfaat kegiatan dirasakan langsung oleh peserta dan tenaga kesehatan, serta menjadi model intervensi edukatif yang dapat direplikasi di fasilitas kesehatan lain.

Rekomendasi: Disarankan agar kegiatan ini dapat diadopsi sebagai program rutin di puskesmas untuk meningkatkan mutu pelayanan antenatal. Selain itu, perlu dilakukan pengembangan modul ajar dan panduan praktis sebagai luaran berkelanjutan..

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Puskesmas Kedungwuni II atas dukungan, izin, dan fasilitas yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga kepada seluruh ibu hamil peserta kelas yang telah berpartisipasi secara aktif dan menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi edukasi dan latihan prenatal yoga. Apresiasi kami tujukan kepada seluruh tim pelaksana yang telah bekerja dengan penuh semangat, kolaboratif, dan berkomitmen tinggi demi terselenggaranya program ini dengan baik...

Daftar Pustaka

- Agustina, D. (2020) *Efektifitas Prenatal Gentle Yoga Dan Senam Hamil terhadap Proses Persalinan*. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Depkes RI. (2017). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Dinkes Jateng. (2020). *Laporan Tahunan Program Kesehatan Ibu dan Anak*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Field, T. (2011). *Yoga clinical research review. Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8.
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, D. dan Aprilina (2022) “Efek Gerakan Yoga Ruang Bersalin Terhadap Nyeri Persalinan, Kecemasan Ibu dan Lama Kala I di Palembang,” *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1). doi: <https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i1.212>.
- Field, T. (2011). *Yoga clinical research review. Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8.
- Rakhshani, A., Nagarathna, R., Mhaskar, R., Mhaskar, A., Thomas, A., & Gunasheela, S. (2012). *The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: a randomized controlled trial. Preventive Medicine*, 55(4), 333–340.
- Situmorang, R. B. dan Hutabarat, V. (2020) *Kehamilan & Prenatal Yoga*. 1 ed. Diedit oleh A. Wijaya. Bengkulu: Elmarkazi Publisher.
- Wulandari, E. (2024) *Prenatal Physical Exercise*. Diedit oleh N. F. Putri. Jakarta: Yapindo Jaya Abadi..