

Edukasi Gangguan Psikologis dan Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Paninggaran Kabupaten Pekalongan

Yuliati¹, Susanti Rahayu², Rumisih³, Dayu Kartikasari R⁴, Purniyati⁵,
Dewi Maryani⁶, Hesti Setyowati⁷, Silvia Fitri Eva W⁸, Risma Aliviani Putri⁹

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yuliatiyuliati1976@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
susantirahayu101981@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yuliantoajja77@gmail.com

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

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, purnipurniyati81@gmail.com

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

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

⁸Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, silviaeva93@gmail.com

⁹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, putriendera@gmail.com

Korespondensi Email: yuliatiyuliati1976@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

*Keywords : Prenatal
Yoga, Back Pain,
Pregnant Mother*

Kata Kunci: Prenatal
Yoga, Nyeri Punggung,
Ibu Hamil

Abstract

Psychological disorders during pregnancy, such as anxiety and stress, are common health issues experienced by pregnant women and can negatively impact both maternal and fetal well-being. One non-pharmacological approach that can help alleviate these disorders is prenatal yoga. This community service activity aimed to increase pregnant women's knowledge about psychological disorders and the benefits of prenatal yoga as a safe relaxation method. The activity was conducted on May 30, 2025, in Paninggaran Village, Pekalongan Regency, involving 22 pregnant women and a village midwife. The methods used included active learning-based education, small group discussions, hands-on yoga practice, and evaluation through pre-tests and post-tests. The results showed that the participants were able to perform prenatal yoga movements after the session. This program was found to be effective in enhancing pregnant women's understanding and preparedness in facing pregnancy both physically and psychologically, and it is suitable to be replicated in ongoing maternal class activities.

Abstrak

Gangguan psikologis selama kehamilan, seperti kecemasan dan stres, merupakan masalah kesehatan yang umum dialami ibu hamil dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan ibu dan janin. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu meredakan

gangguan tersebut adalah yoga prenatal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gangguan psikologis dan manfaat yoga prenatal sebagai metode relaksasi yang aman. Kegiatan dilaksanakan pada 30 Mei 2025 di Desa Paninggaran, Kabupaten Pekalongan, dengan melibatkan 22 ibu hamil dan bidan desa. Metode yang digunakan mencakup edukasi berbasis active learning, diskusi kelompok kecil, praktik langsung yoga, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan ibu dapat mempraktekan gerakan prenatal yoga setelah mengikuti kegiatan. Program ini dinilai efektif dalam memperluas pemahaman dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan secara fisik dan psikologis, serta layak untuk direplikasi dalam kegiatan kelas ibu hamil secara berkelanjutan.

Pendahuluan

Selama masa kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis yang meskipun bersifat fisiologis, sering kali menimbulkan ketidaknyamanan yang cukup signifikan, seperti nyeri punggung, kesulitan bernapas, sering buang air kecil, kontraksi palsu, dan pembengkakan. Perubahan postur tubuh serta peningkatan berat badan seiring bertambahnya usia kehamilan dapat meningkatkan beban pada tulang belakang, sehingga risiko nyeri punggung menjadi lebih tinggi. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas harian dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut, termasuk nyeri punggung, serta membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup selama kehamilan. Selain manfaat fisik, yoga juga dapat menurunkan risiko komplikasi kehamilan seperti hipertensi, diabetes gestasional, dan hambatan pertumbuhan janin, terutama pada kehamilan dengan risiko tinggi. Di samping itu, aktivitas yoga selama kehamilan juga dapat memperlambat ikatan emosional antara ibu dan bayi serta membantu ibu lebih mengenali perubahan fisiknya selama masa kehamilan (Darwitri & Rahmadona, 2022; Wulandari et al., 2020).

Meski manfaat yoga sudah terbukti, banyak ibu hamil yang belum mengenal atau mendapatkan informasi mengenai prenatal yoga, karena kelas ibu hamil yang tersedia di banyak tempat umumnya hanya mengajarkan senam dasar tanpa memasukkan materi yoga (Mardiyana et al., 2022a; Mustofa, 2023). Padahal, kelas ibu hamil merupakan sarana yang tepat untuk memberikan edukasi kesehatan secara terstruktur, komprehensif, dan berkelanjutan. Berdasarkan survei awal, sebagian besar ibu hamil belum mendapatkan informasi tentang yoga selama mengikuti kelas tersebut (Ekowati et al., 2024). Oleh karena itu, pengenalan dan penerapan program prenatal yoga yang dilaksanakan secara rutin dan dibimbing oleh tenaga bidan profesional dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, meningkatkan kepatuhan dalam melakukan pemeriksaan kehamilan, serta mendukung kenyamanan selama masa kehamilan (Darwitri & Rahmadona, 2022).

Program prenatal yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil di Desa Paninggaran, Kecamatan Paninggaran, Kabupaten Pekalongan ini bertujuan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung yang kerap dialami ibu hamil, sekaligus memberikan edukasi mengenai manfaat yoga sebagai terapi komplementer yang aman dan efektif selama kehamilan. Mengingat nyeri punggung yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk kondisi dan membatasi mobilitas ibu hamil dalam menjalani aktivitas sehari-

hari, program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil di wilayah tersebut. Dengan adanya dukungan lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar, penerapan prenatal yoga diharapkan dapat berjalan optimal dan memberikan manfaat yang maksimal bagi kesehatan ibu dan janin.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggabungkan pendekatan deskriptif, partisipatif, edukatif, dan berbasis bukti (*evidence-based*). Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Paninggaran, Kabupaten Pekalongan, pada periode 24 Mei hingga 7 Juni 2025, dengan sasaran utama yaitu 22 ibu hamil trimester dua dan tiga di Desa Paninggaran. Pendekatan partisipatif diterapkan dengan melibatkan langsung ibu hamil sebagai peserta serta bidan desa sebagai mitra yang berperan dalam pendampingan dan fasilitasi pelaksanaan kegiatan. Keterlibatan mitra lokal seperti Puskesmas dan bidan desa juga penting untuk mendukung keberlangsungan program secara berkelanjutan.

Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian melakukan pengurusan perizinan dan sosialisasi mengenai program prenatal yoga kepada pihak terkait, termasuk Kepala Puskesmas, bidan desa, dan tokoh masyarakat. Studi literatur dilakukan untuk menyusun materi edukasi yang sesuai dan berdasarkan bukti ilmiah mengenai manfaat prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung dan gangguan psikologis pada ibu hamil. Materi tersebut dirancang agar mudah dipahami dan dapat diaplikasikan oleh ibu hamil secara mandiri, dengan penyesuaian gerakan yoga yang aman untuk kondisi kehamilan.



Gambar 1. Pembukaan sesi dan pengisian pretest

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sesi pembukaan dan pengisian pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta tentang prenatal yoga. Penyuluhan diberikan dengan metode diskusi kelompok kecil (*small discussion*) yang interaktif, menggunakan media presentasi PowerPoint dan video tutorial gerakan yoga prenatal. Setiap peserta yang mengikuti kegiatan telah diseleksi berdasarkan indikasi dan kontraindikasi yang sesuai, guna memastikan keamanan selama pelaksanaan. Para peserta didorong untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi dan praktik langsung gerakan yoga yang dipandu oleh tim pelaksana. Diskusi ini memberikan ruang bagi ibu hamil untuk berbagi pengalaman serta kendala yang dihadapi selama kehamilan.

Kegiatan ditutup dengan pengisian post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah pelatihan. Selama pelaksanaan, antusiasme ibu hamil sangat tinggi dan dukungan dari bidan desa serta Puskesmas sangat membantu kelancaran program. Evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola nyeri punggung melalui prenatal yoga. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan praktik langsung, media visual,

serta diskusi terbuka efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental ibu hamil selama masa kehamilan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan tahap persiapan yang meliputi pengurusan perizinan kepada Kepala Puskesmas Paninggaran, bidan desa, serta bidan koordinasi di Desa Paninggaran. Perizinan ini bertujuan untuk mendapatkan dukungan dan memastikan kelancaran pelaksanaan program prenatal yoga bagi ibu hamil. Selain itu, tim pengabdian menyampaikan informasi mengenai tujuan dan manfaat program kepada mitra dan masyarakat setempat, khususnya ibu hamil sebagai sasaran primer serta bidan desa sebagai sasaran sekunder. Pendidikan kesehatan diberikan kepada bidan desa agar mereka dapat membantu menyebarkan informasi dan mendukung keberlangsungan program dalam jangka panjang. Materi yang disampaikan mencakup gangguan psikologis pada ibu hamil dan bagaimana prenatal yoga dapat membantu mengatasi kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan mempertimbangkan aspek fisik, mental, dan emosional ibu.



Gambar 2. Pelaksanaan Prenatal Yoga

Pelaksanaan program dilakukan melalui kelas ibu hamil yang berlangsung pada tanggal 30 Mei 2025 di Puskesmas Paninggaran, dengan peserta sebanyak 22 ibu hamil dari trimester dua dan tiga. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal ibu hamil mengenai prenatal yoga sebagai metode pengurangan gangguan psikologis dan nyeri punggung. Materi kemudian disampaikan melalui metode diskusi kelompok kecil (*small discussion*) yang mendorong partisipasi aktif dan pemecahan masalah secara bersama-sama. Penyampaian materi didukung dengan penggunaan media presentasi PowerPoint dan video yoga prenatal agar lebih mudah dipahami dan diikuti oleh peserta. Bahasa yang digunakan disesuaikan dengan tingkat pemahaman ibu hamil sehingga pesan yang disampaikan dapat terserap secara efektif.



Gambar 3. Tim Pelaksana Bersama Ibu Hamil

Tim pelaksana program terdiri dari delapan anggota yang semuanya berasal dari Fakultas Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo (UNW), dipimpin oleh Susanti Rahayu sebagai ketua. Program ini berlangsung di lokasi Puskesmas Paninggaran, Kabupaten Pekalongan. Puskesmas Paninggaran berperan sebagai mitra utama yang menyediakan fasilitas dan mendukung pelaksanaan kegiatan serta memberikan akses kepada ibu hamil yang tergabung dalam kelas ibu hamil. Program ini secara khusus menargetkan ibu hamil trimester dua dan tiga yang mengalami keluhan nyeri punggung, dengan tujuan memberikan terapi komplementer yang aman dan efektif melalui prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.



Gambar 4. Pengisian posttest

Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan keterampilan dan pengetahuan ibu hamil dalam mengelola nyeri punggung melalui teknik prenatal yoga. Luaran yang diharapkan adalah peningkatan kualitas kesehatan fisik dan mental ibu selama masa kehamilan serta peningkatan kesejahteraan ibu dan janin secara menyeluruh. Dengan edukasi dan pelatihan yang diberikan, ibu hamil diharapkan mampu menerapkan latihan yoga secara mandiri untuk mengurangi keluhan nyeri punggung, meningkatkan fleksibilitas, dan relaksasi tubuh sehingga menunjang proses kehamilan yang lebih sehat dan nyaman. Dukungan dari bidan desa sebagai sasaran sekunder juga diharapkan memperkuat keberlanjutan program di masyarakat.

Berdasarkan kegiatan edukasi prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil didapatkan perubahan pengetahuan sebagai berikut:

Tabel 1 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gangguan Psikologi Dan Prenatal Yoga Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kelas Yoga Ibu Hamil

	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	Minimal	Maksimal
Pre	70,27	5	9	8
Post	90,68	2	0	20

Hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu hamil mengenai gangguan psikologis dan prenatal yoga berada pada angka 70,27, dengan nilai terendah 48 dan tertinggi 100. Capaian ini mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan sebagian besar ibu hamil masih tergolong sedang hingga rendah, terutama dalam aspek-aspek khusus seperti manfaat dan syarat pelaksanaan prenatal yoga. Ketimpangan pengetahuan ini diduga disebabkan oleh perbedaan akses informasi di antara peserta. Sebagian ibu hamil memperoleh pengetahuan dari media massa, seperti televisi dan media sosial, sementara sebagian lainnya belum pernah menerima penyuluhan atau pendidikan kesehatan secara

formal tentang gangguan psikologis maupun prenatal yoga.

Fenomena ini didukung oleh Prabandari & Sofiana (2024) yang menyatakan bahwa pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, usia, pengalaman, lingkungan sosial, budaya, serta ketersediaan informasi. Semakin terbuka akses informasi yang diterima, semakin besar kemungkinan seseorang untuk memiliki pemahaman yang baik. Dalam konteks ibu hamil, pendidikan kesehatan yang tidak merata menjadi hambatan besar dalam membangun kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental selama kehamilan.

Selanjutnya, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada rata-rata nilai menjadi 90,68, dengan nilai terendah 70 dan tertinggi tetap 100. Perubahan ini mencerminkan keberhasilan intervensi edukatif yang diberikan dalam bentuk kelas ibu hamil yang mencakup penyuluhan gangguan psikologis dan praktik prenatal yoga. Peningkatan ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan yang terstruktur, menggunakan pendekatan aktif dan partisipatif, mampu memperbaiki pengetahuan secara signifikan. Menurut Rustiningsih et al (2022) intervensi edukatif yang dirancang sesuai kebutuhan sasaran serta disampaikan dengan metode interaktif seperti diskusi kelompok dan simulasi akan berdampak lebih besar terhadap pemahaman dan perubahan perilaku peserta.

Selain itu, efektivitas program ini juga dapat dijelaskan melalui Widhayanti (2024) yang menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan adalah proses belajar yang mengarah pada perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau kelompok menuju kondisi kesehatan yang lebih baik. Dalam proses pendidikan ini, penyampaian materi harus memperhatikan beberapa elemen penting seperti kesesuaian materi dengan kondisi peserta, kredibilitas penyampai informasi (tenaga kesehatan), media yang digunakan, serta keterlibatan aktif peserta dalam proses belajar. Semakin baik pendekatan yang digunakan, semakin besar peluang terjadinya peningkatan pemahaman yang bermakna.

Para ibu hamil yang berpartisipasi diberikan edukasi secara komprehensif mengenai manfaat dan teknik dasar prenatal yoga. Melalui metode pembelajaran aktif, mereka tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis tetapi juga langsung mempraktikkan gerakan-gerakan yoga yang aman dan sesuai dengan kondisi kehamilan masing-masing. Pendampingan oleh tim pelaksana selama sesi praktik membantu memastikan bahwa setiap ibu dapat melakukan gerakan dengan benar dan nyaman, sehingga mereka mampu mempraktikkan prenatal yoga secara mandiri setelah kegiatan.

Hasil ini sejalan dengan temuan dari Mustofa (2023) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi berbasis yoga prenatal tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperbaiki persepsi ibu terhadap proses kehamilan, menurunkan tingkat kecemasan, serta memperkuat kesiapan menghadapi persalinan. Edukasi ini juga memperkuat peran ibu dalam mengenali dan mengelola perubahan emosional dan fisik selama kehamilan. Selain itu, menurut Prabandari & Sofiana (2024) penyuluhan berbasis kelompok dalam kelas ibu hamil merupakan strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan mendukung perubahan perilaku kesehatan selama masa antenatal.

Dengan demikian, keberhasilan peningkatan skor pengetahuan ini tidak semata-mata disebabkan oleh pemberian informasi, tetapi juga karena kombinasi faktor yang saling mendukung, yaitu: (1) kesiapan dan motivasi peserta sebagai penerima materi; (2) penggunaan media visual dan praktik langsung yang meningkatkan daya ingat; (3) metode partisipatif seperti diskusi kelompok kecil yang melibatkan ibu hamil secara aktif; serta (4) kualitas materi yang disusun berbasis bukti ilmiah dan disesuaikan dengan kebutuhan lokal. Oleh karena itu, pendekatan edukatif semacam ini patut direkomendasikan sebagai bagian dari program kelas ibu hamil secara rutin dan berkelanjutan (Rustiningsih et al., 2022).

Tabel 2 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gangguan Psikologi Dan Prenatal Yoga Sebelum Diberikan Kelas Yoga Ibu Hamil

NO	PERTANYAAN	JAWABAN BENAR(%)	JAWABAN SALAH(%)	TOTAL (%)
1	Pengertian gangguan psikologis pada ibu hamil	21	1	100
2	Faktor pemicu stress	21	1	100
3	Contoh gangguan psikologis	16	6	100
4	Cara mengatasi gangguan psikologis	15	7	100
5	Faktor-faktor yang memperngaruhi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil	21	1	100
6	Pengertian dari prenatal yoga	20	2	100
7	Tujuan dari prenatal yoga	7	15	100
8	Manfaat dari prenatal yoga	3	19	100
9	Kontraindikasi prenatal yoga	19	3	100
10	Syarat prenatal yoga	15	7	100
11	Pengaruh dukungan keluarga pada ibu hamil	22	0	100
12	Pengaruh yoga terhadap kualitas tidur	22	0	100

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai konsep dasar dan faktor penyebab gangguan psikologis selama kehamilan. Hal ini tercermin dari tingginya persentase jawaban benar pada pertanyaan nomor 1, 2, dan 5 yang mencapai 95%. Fenomena ini dapat dijelaskan oleh kemungkinan bahwa informasi mengenai kesehatan mental ibu hamil telah diperoleh sebelumnya melalui kegiatan kelas ibu hamil, komunikasi langsung dengan petugas kesehatan, maupun media informasi lainnya. Menurut Notoatmodjo (2018), salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah informasi yang diterima secara terus-menerus dan berulang, terutama jika disampaikan oleh sumber yang kredibel. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika aspek dasar gangguan psikologis telah cukup dikenal oleh para ibu hamil yang menjadi responden dalam kegiatan ini.

Namun demikian, pemahaman ibu hamil tampaknya masih terbatas pada konsep-konsep umum, yang terlihat dari menurunnya persentase jawaban benar pada pertanyaan nomor 3 dan 4, yakni 73% dan 68%. Kedua pertanyaan ini menyangkut identifikasi contoh gangguan psikologis serta cara mengatasinya, yang menunjukkan bahwa meskipun ibu hamil mengenal istilah dan penyebab gangguan psikologis, mereka belum sepenuhnya memahami bagaimana gangguan tersebut termanifestasi dalam kehidupan sehari-hari dan langkah konkret yang dapat diambil untuk mengelolanya. Hal ini dapat terjadi karena edukasi selama ini lebih menekankan pada aspek fisik kehamilan, sementara aspek emosional atau psikologis belum mendapatkan perhatian yang setara. Kurangnya literasi kesehatan mental dalam layanan primer juga turut berkontribusi terhadap rendahnya pemahaman masyarakat mengenai isu-isu psikologis (Ekowati et al., 2024)

Fenomena yang paling menonjol tampak pada pertanyaan nomor 7 dan 8 mengenai tujuan dan manfaat prenatal yoga, yang hanya dijawab benar oleh 32% dan 14% responden. Rendahnya skor ini mengindikasikan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang manfaat

komprehensif prenatal yoga sangat terbatas. Banyak responden kemungkinan menganggap yoga hanya sebagai latihan fisik ringan, tanpa menyadari kontribusinya dalam mengurangi kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, serta mempersiapkan mental menjelang persalinan. Keterbatasan informasi ini dapat disebabkan oleh minimnya penyuluhan yang menekankan aspek psikologis dari prenatal yoga. Padahal, penelitian oleh Wulandari et al (2020) menyatakan bahwa prenatal yoga secara signifikan dapat menurunkan kadar kortisol, memperbaiki suasana hati, serta mengurangi keluhan psikologis seperti kecemasan dan depresi ringan selama kehamilan.

Sementara itu, pada pertanyaan nomor 9 dan 10 yang berkaitan dengan kontraindikasi dan syarat prenatal yoga, hasilnya menunjukkan pemahaman yang lebih baik, yakni 86% responden mengetahui kontraindikasi prenatal yoga, meskipun hanya 68% yang memahami syarat pelaksanaan yang benar. Kurangnya pengetahuan mengenai syarat pelaksanaan dapat berisiko terhadap keselamatan ibu hamil jika mereka mencoba melakukan latihan secara mandiri tanpa konsultasi medis terlebih dahulu. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktikal, agar ibu hamil dapat melakukan aktivitas prenatal yoga dengan benar dan aman. Adapun pengetahuan yang sangat baik ditunjukkan pada pertanyaan nomor 11 dan 12 yang mendapat nilai sempurna, menunjukkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya dukungan keluarga serta dampak positif yoga terhadap kualitas tidur.

Secara keseluruhan, hasil pre-test menggambarkan adanya kesenjangan pengetahuan antara aspek psikologis kehamilan yang cukup dikenal dengan informasi mengenai prenatal yoga yang masih terbatas. Fenomena ini menekankan pentingnya pelaksanaan kelas edukasi yang komprehensif untuk ibu hamil yang tidak hanya membahas aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi psikologis dan praktik terapi komplementer seperti prenatal yoga. Menurut Mardiyana et al (2022) pendekatan promosi kesehatan yang bersifat partisipatif dan berbasis bukti dapat meningkatkan pemahaman serta kemandirian individu dalam menjaga kesehatan. Dengan demikian, penyuluhan prenatal yoga yang menyeluruh tidak hanya dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, tetapi juga berpotensi mencegah gangguan psikologis yang lebih berat, serta memperkuat kesiapan fisik dan mental mereka dalam menghadapi proses persalinan.

Tabel 3 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gangguan Psikologi Dan Prenatal Yoga Sesudah Diberikan Kelas Yoga Ibu Hamil

No	Pertanyaan	Jawaban Benar(%)	Jawaban Salah(%)	Total (%)
1	Pengertian gangguan psikologis pada ibu hamil	22	0	100
2	Faktor pemicu stress	21	1	100
3	Contoh gangguan psikologis	21	1	100
4	Cara mengatasi gangguan psikologis	22	0	100
5	Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil	13	9	100
6	Pengertian dari prenatal yoga	19	3	100
7	Tujuan dari prenatal yoga	2	20	
8	Manfaat dari prenatal yoga	2	20	100
9	Kontraindikasi prenatal yoga	5	17	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar(%)	Jawaban Salah(%)	Total (%)
10	Syarat prenatal yoga	3	19	100
11	Pengaruh dukungan keluarga pada ibu hamil	22	0	100
12	Pengaruh yoga terhadap kualitas tidur	22	0	100

Tabel 3 menunjukkan perubahan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil mengenai gangguan psikologis dan prenatal yoga setelah mengikuti kelas yoga ibu hamil. Pada pre-test, sebagian besar responden telah memiliki pemahaman dasar tentang gangguan psikologis selama kehamilan, seperti pengertian, faktor pemicu stres, contoh gangguan psikologis, dan cara mengatasinya. Namun, pengetahuan mereka tentang prenatal yoga, termasuk tujuan, manfaat, kontraindikasi, dan syarat pelaksanaannya, masih terbatas.

Setelah mengikuti kelas yoga ibu hamil, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil. Sebagai contoh, pada pertanyaan mengenai pengertian gangguan psikologis pada ibu hamil, persentase jawaban benar meningkat dari 21% menjadi 22%. Pada pertanyaan tentang manfaat prenatal yoga, persentase jawaban benar meningkat dari 3% menjadi 2%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kelas yoga ibu hamil efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik selama kehamilan.

Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini. Misalnya, penelitian oleh Rustiningsih et al (2022) menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan tentang prenatal yoga, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat dan teknik pelaksanaan yoga selama kehamilan. Selain itu, penelitian oleh Darwitri & Rahmadona (2022) menemukan bahwa penyuluhan tentang prenatal yoga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengurangi kecemasan selama kehamilan.

Peningkatan pengetahuan ini penting karena dapat membantu ibu hamil dalam mengelola stres dan kecemasan, serta mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk menghadapi proses persalinan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang prenatal yoga, ibu hamil diharapkan dapat menjalani kehamilan dengan lebih sehat dan bahagia.

Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2025 di Desa Paninggaran. Evaluasi ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan program kepada bidan desa serta menyusun rencana tindak lanjut guna memastikan keberlanjutan kegiatan ke depannya. Dalam sesi evaluasi, tim pengabdian memaparkan capaian program, khususnya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti pelatihan yang telah dilaksanakan.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan keberhasilan program, yang tidak terlepas dari penggunaan media promosi kesehatan seperti leaflet dan presentasi PowerPoint, serta metode pembelajaran aktif (*active learning*) yang terbukti efektif dalam memfasilitasi pemahaman peserta. Pendekatan ini memudahkan ibu hamil dalam menerima informasi dan meningkatkan kesadaran mereka mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan psikologis selama kehamilan.

Hasil kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat dan direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam materi rutin Kelas Ibu Hamil di Desa Paninggaran. Dalam diskusi lanjutan, bidan desa dan tim pengabdian menyepakati pentingnya menjadikan program ini sebagai kegiatan berkelanjutan yang dapat diterapkan setiap tahun. Hal ini mengingat gerakan prenatal yoga terbukti memberikan manfaat, serta mampu menjadi alternatif terapi komplementer yang aman dan efektif selama masa kehamilan.

Dengan adanya pemahaman yang lebih baik, ibu hamil diharapkan mampu

mempraktikkan gerakan yoga secara mandiri dan menjadikannya bagian dari upaya menjaga kesehatan fisik dan emosional, yang pada akhirnya dapat mendukung tercapainya kehamilan dan persalinan yang sehat dan berkualitas.

Simpulan dan Saran

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Paninggaran bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gangguan psikologis selama kehamilan serta memperkenalkan yoga sebagai salah satu metode relaksasi yang efektif. Melalui pendekatan pembelajaran aktif (*active learning*) dalam bentuk diskusi kelompok kecil (*small group discussion*), kegiatan ini berhasil melibatkan 22 ibu hamil dan bidan desa sebagai mitra utama. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, khususnya dalam memahami manfaat, syarat, dan teknik dasar prenatal yoga. Selain itu, para ibu hamil juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti praktik yoga secara langsung. Evaluasi akhir bersama bidan desa dilakukan untuk menyampaikan hasil kegiatan serta menyusun rencana tindak lanjut agar program ini dapat terus berlanjut dan memberi dampak yang berkelanjutan bagi kesehatan ibu hamil di wilayah tersebut.

Diperlukan upaya berkelanjutan dalam bentuk promosi kesehatan yang difokuskan pada penanganan gangguan psikologis selama kehamilan, salah satunya melalui kegiatan yoga ibu hamil yang dapat difasilitasi oleh bidan desa sebagai tenaga kesehatan terdekat. Selain itu, disarankan agar kegiatan Kelas Ibu Hamil dilaksanakan secara rutin dengan dukungan dan kerja sama antara Puskesmas Paninggaran, Puskesmas Kandangserang, serta tokoh masyarakat setempat. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu hamil, tetapi juga membentuk perilaku hidup sehat dan kesiapan mental menghadapi persalinan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bu Risma Aliviani Putri, S.S.i.T., MPH selaku pembimbing akademik yang sudah membimbing, mendukung penulis dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan artikel. Dan kepada pihak mitra yang telah membantu kami dalam memfasilitasi dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai akupresur.

Daftar Pustaka

- Darwitri & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Ekowati, H., Sutarti, S., Fitrianingtyas, D., & Veftisia, V. (n.d.). *Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Ibu pada Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang*.
- Mardliyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022a). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305–312. <https://doi.org/10.47679/ib.2023407>
- Mardliyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022b). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305–312. <https://doi.org/10.47679/ib.2023407>
- Mustofa, L. A. (2023). Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Faletahan Health Journal*, 10(03), 245–252. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.600>
- Prabandari, F., & Sofiana, J. (n.d.). *Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Selama Kehamilan*.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- Rustiningsih, T., Asih, F. R., & Solihin, S. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 66. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.676>
- Widhayanti, R. (n.d.). *KELAS PRENATAL YOGA MENGATASI NYERI PUNGGUNG DAN KRAM: PERSEPSI IBU HAMIL TRIMESTER 3*.
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>