

## Edukasi *Prenatal Yoga* untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil

Pristiarsih<sup>1</sup>, Partini<sup>2</sup>, Erlin Safa'atilah<sup>3</sup>, Nurul Tuti Utami<sup>4</sup>, Leni Marlina<sup>5</sup>,  
Nurasia Burhan<sup>6</sup>, Sri Wahyuni<sup>7</sup>, Maryam Hadi<sup>8</sup>, Luvi Dian Afriyani<sup>9</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, pristiarsih12345@gmail.com

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

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

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
nurultuti010719751975@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lenimarlinna336@gmail.com

<sup>6</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, syahnazadila3@gmail.com

<sup>7</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yuniehafidz@gmail.com

<sup>8</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
maryamhadimanibuy@gmail.com

<sup>9</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

Korespondensi Email : yuniehafidz@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2025-06-23*

*Accepted, 2023-06-28*

*Published, 2025-07-04*

---

*Keywords : Prenatal  
Yoga, Pregnant Women*

Kata Kunci: Prenatal  
Yoga, Ibu Hamil

---

### Abstract

*Pregnancy is often accompanied by various physiological and psychological changes that can cause discomfort and anxiety, particularly approaching labor. One effective non-pharmacological approach to support maternal physical and mental health is prenatal yoga. This study aims to examine the implementation of prenatal yoga in antenatal classes as a promotive and preventive intervention, as well as its impact on maternal readiness for childbirth. The research design used is descriptive with a pre-experimental one-group pretest-posttest approach, conducted over four weeks in primary healthcare settings. The intervention consisted of structured yoga sessions involving breathing techniques, physical postures, relaxation, and meditation. Literature review results indicate that prenatal yoga can reduce maternal anxiety, facilitate the labor process, and enhance emotional well-being during pregnancy. However, limited knowledge among pregnant women and lack of access to trained instructors remain significant barriers to implementation. Continuous health education strategies and system support are needed to integrate yoga into antenatal care programs. Therefore, prenatal yoga has the potential to serve as an effective holistic intervention in promoting healthy pregnancies and optimal childbirth outcomes.*

---

### Abstrak

Kehamilan sering kali disertai dengan perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan, terutama menjelang persalinan. Salah satu upaya non-farmakologis yang

terbukti efektif dalam mendukung kesehatan ibu hamil secara fisik dan mental adalah latihan prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan prenatal yoga dalam kelas ibu hamil sebagai intervensi promotif dan preventif, serta dampaknya terhadap kesiapan menghadapi persalinan. Metode yang digunakan adalah studi deskriptif dengan pendekatan pre-eksperimental one group pretest-posttest, yang dilaksanakan selama empat minggu di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat primer. Intervensi diberikan dalam bentuk latihan yoga terstruktur yang terdiri dari latihan pernapasan, postur tubuh, relaksasi, dan meditasi. Hasil telaah pustaka menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan kecemasan, memperlancar proses persalinan, dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil. Namun demikian, keterbatasan pengetahuan dan akses terhadap instruktur terlatih masih menjadi hambatan dalam implementasi. Diperlukan strategi edukasi yang berkelanjutan dan dukungan sistem kesehatan untuk mengintegrasikan yoga sebagai bagian dari kelas ibu hamil. Dengan demikian, prenatal yoga berpotensi menjadi intervensi holistik yang efektif dalam mendukung kehamilan sehat dan persalinan yang optimal.

---

## **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang alami, namun sering kali diiringi dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis yang menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Pada trimester ketiga, perubahan seperti nyeri punggung, kelelahan, gangguan tidur, hingga kecemasan terhadap proses persalinan menjadi keluhan umum yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu secara menyeluruh (Purba & Sembiring, 2021). Kondisi ini menuntut adanya pendekatan promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup ibu selama kehamilan, salah satunya melalui aktivitas fisik yang aman seperti prenatal yoga.

*Prenatal* yoga merupakan bagian dari terapi komplementer non-farmakologis yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Latihan ini memadukan teknik pernapasan, peregangan otot, relaksasi, dan meditasi, yang secara fisiologis membantu menurunkan keluhan fisik serta meningkatkan kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan (Qamarya & Riskiah, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa praktik prenatal yoga secara rutin berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, memperbaiki posisi janin, dan memperlancar proses persalinan (Mohyadin et al., 2021) (Satyapriya et al., 2013).

Meskipun manfaatnya telah terbukti, pelaksanaan prenatal yoga di fasilitas kesehatan masih menghadapi sejumlah tantangan. Penelitian (Pertiwi et al., 2023) mengungkapkan bahwa minat ibu hamil dalam mengikuti yoga prenatal masih tergolong rendah, yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai manfaat dan keamanan latihan tersebut. Selain itu, keterbatasan tenaga kesehatan yang terlatih serta minimnya fasilitas menjadi hambatan dalam penyelenggaraan kelas yoga yang berkualitas (Purba & Sembiring, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi ibu hamil.

Prenatal yoga juga memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dalam kelas ibu hamil yang difasilitasi oleh Puskesmas atau praktik mandiri bidan. Evaluasi dari program pengabdian masyarakat yang melibatkan pelatihan yoga, relaksasi, dan massage kepada ibu hamil menunjukkan adanya perubahan positif baik dalam perilaku maupun persepsi

terhadap kesehatan fisik dan psikologis (Ariyanti et al., 2022) .Selain menjadi sarana untuk memperkuat kesiapan persalinan, kelas *prenatal* yoga juga menjadi wadah interaksi sosial yang meningkatkan dukungan emosional antar peserta.

Berdasarkan berbagai bukti tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif penerapan latihan yoga dalam kelas ibu hamil serta dampaknya terhadap kesiapan kehamilan dan persalinan. Kajian ini juga mengevaluasi faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam implementasi prenatal yoga di layanan kesehatan primer.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 3 tahap kegiatan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan persiapan dilakukan dengan melakukan analisis situasi untuk mengidentifikasi masalah kesehatan di masyarakat dan selanjutnya menentukan Solusi untuk memecahkan masalah tersebut. Kegiatan pelaksanaan dilakukan dengan melakukan edukasi pada ibu hamil tentang *prenatal yoga* . Tahap evaluasi dilakukan dengan melihat efektivitas dari kegiatan edukasi yang dilakukan. Kegiatan ini dilakukan di dua tempat yaitu di Desa Kentengsari Kecamatan Candiroto Kabupaten Semarang dan di Desa Bumi Rahayu Kecamatan Tanjung Selor Kabupaten Bulungan. Jumlah sasaran ibu hamil di Desa Kentengsari sejumlah 14 ibu hamil dan di Desa Bumi Rahayu sejumlah 15 Ibu hamil. Analisis dan penyajian data disusun dalam analisis diskriptif dengan menggambarkan kegiatan yang dilakukan serta hasil kegiatan berupa perubahan pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengevaluasi perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi melalui kegiatan pre test dan post test dengan instrument kuesioner.

## Hasil dan Pembahasan

### Persiapan Kegiatan

Persiapan dilakukan dengan melakukan analisis situasi dengan mengidentifikasi permasalahan di Masyarakat. Ditemukanannya Ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu nyeri punggung, kram, insomnia, kecemasan, bahkan depresi ringan yang jika tidak ditangani dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil dan mempersulit proses persalinan. Berdasarkan permasalahan tersebut tim menyusun solusi untuk mengatasi masalah tersebut dengan edukasi *prenatal* yoga.

Persiapan pelaksanaan edukasi dilakukan dengan melakukan perijinan , Menyusun media edukasi berupa leaflet dan materi power point tentang prenatal yoga serta menyusun kuesioner pretest dan post test. Setelah mendapatkan ijin dilanjutkan dengan koordinasi dengan pengelola kelas ibu hamil di 2 tempat yaitu di Desa Kentengsari dan di Desa Bumi Rahayu.

### Pelaksanaan dan evaluasi kegiatan

Kegiatan edukasi dilakukan melalui 3 tahap yaitu melakukan pretest, melakukan edukasi dan posttest. Berikut adalah hasil kegiatan edukasi

### Karakteristik peserta kelas ibu hamil

Tabel 1 Karakteristik ibu hamil yang mengikuti edukasi prenatal yoga

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
Reproduksi sehat (20 – 35 tahun)	25	86,2 %
Reproduksi beresiko (<20 tahun dan >35 tahun)	4	13,7%
<b>Pendidikan</b>		

SD	4	13,7%
SMP	11	37,9 %
SMA	9	31,0%
SARJANA	5	17,2%
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga	22	75,8%
Bekerja	7	24,1%
<b>Usia Kehamilan</b>		
TM 2	10	34,4%
TM3	19	65,5%

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia pendidikan terakhir, pekerjaan dan usia kehamilan. Dari tabel menunjukkan paling banyak responden dalam umur reproduksi sehat yaitu rentan usia 20-35 tahun sebanyak 25 responden (86,2%). Sebagian besar responden pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga sebanyak 22 (75,8 %), memiliki tingkat pendidikan SMP sederajat sebanyak 11 responden (37,9 %), dan peserta paling banyak pada usia TM3 sejumlah 19 (65,5 %).

Dalam penelitian (Silaen et al., 2022) bahwa rentang usia 20-35 tahun paling banyak berpengetahuan baik karena usia 20-35 tahun memasuki usia produktif dimana termasuk memasuki ke tahap usia dewasa awal merupakan puncak dari kondisi fisik yang prima untuk memperoleh pengetahuan. Jadi, usia berpengaruh dengan daya ingat dan pola pikir seseorang.

Tingkat pendidikan ibu hamil berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam memahami informasi kesehatan, termasuk pengetahuan tentang yoga prenatal. Penelitian oleh (Ampareng et al., 2024) menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pendidikan menengah ke atas cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik dan menunjukkan perubahan perilaku positif setelah mengikuti edukasi dan latihan yoga. Hal serupa juga ditemukan dalam studi oleh (Purba & Sembiring, 2021), yang menyatakan bahwa pendidikan berperan dalam membentuk sikap penerimaan terhadap intervensi komplementer seperti yoga, relaksasi, dan massage. Ibu dengan pendidikan lebih tinggi dinilai lebih terbuka terhadap informasi baru serta mampu mengevaluasi manfaat latihan *prenatal* secara logis sebelum memutuskan untuk mengikuti kelas yoga.



Gambar 1 . kegiatan edukasi prenatal yoga

Tabel 2 pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebelum diberikan materi

Nilai	Frekuensi (f)	Presentase
Baik	22	75,8 %
Kurang	7	24,1%
Total	29	100 %

Tabel 2 menunjukkan hasil pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga sebelum mendapatkan materi masing ada reposnden yang berpengetahuan kurang sebanyak 7 orang (24,1%). Yang artinya informasi atau edukasi sangat enting diberikan untuk menambah pengetahuan ibu hamil. Edukasi kesehatan pada ibu hamil merupakan upaya peningkatan dan kesadaran tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi ibu hamil sendiri (Yoko et al, 2020).

Tabel 3 Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil sebelum diberi yoga ibu hamil

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Yoga untuk ibu hamil	100	0	100
2	Salah satu manfaat yoga untuk ibu hamil	93	7	100
3	Kapan waktu yang tepat bagi ibu hamil untuk memulai yoga	86	14	100
4	Berapa kali idealnya yoga hamil dilakukan dalam satu minggu	50	50	100
5	Kondisi apa yang tidak diperbolehkan untuk melakukan yoga hamil	57	43	100
6	Apa manfaat yoga dalam memperkuat otot dasar panggul	93	7	100
7	Berikut adalah kondisi yang tidak diperbolehkan untuk yoga ibu hamil	50	50	100
8	Gerakan yoga untuk memperkuat otot panggul bertujuan untuk	100	0	100
9	Gerakan yoga untuk mencegah persalinan sungsang dilakukan untuk	86	14	100
10	Apa manfaat yoga yang berkaitan dengan Teknik pernafasan	86	14	100

Dari tabel di atas menunjukkan soal nomer 4 dan 7 terdapat kesalahan paling banyak. Pada soal nomer 4 hampir seluruh ibu hamil menjawab salah mengenai “Berapa kali idealnya yoga hamil dilakukan dalam satu minggu”, yang artinya ibu hamil tidak mengetahui waktu melakukan yoga. . Ketidaktahuan ini menunjukkan bahwa masih ada kesenjangan informasi yang perlu dijembatani melalui edukasi yang lebih sistematis dan berulang. Menurut (Qamarya & Riskiah, 2022), latihan prenatal yoga idealnya dilakukan dua hingga tiga kali dalam seminggu secara rutin untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebugaran. Kurangnya pemahaman ini berpotensi membuat ibu hamil tidak mendapatkan manfaat optimal dari *prenatal* yoga yang dilakukan secara tidak teratur. Pada soal nomor 7 yang berkaitan dengan gerakan atau kondisi tertentu yang tidak diperbolehkan selama yoga hamil, sebagian besar ibu juga menjawab dengan keliru. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil belum memahami prinsip keamanan dalam berlatih yoga selama kehamilan. Padahal, seperti dijelaskan oleh (Purba & Sembiring, 2021), intervensi seperti yoga harus disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil agar tetap aman, misalnya dengan menghindari gerakan yang menimbulkan tekanan berlebih, dan harus diawasi oleh tenaga yang memahami latihan kehamilan. Oleh karena

itu, dibutuhkan edukasi yang tidak hanya menyampaikan manfaat, tetapi juga tata cara pelaksanaan dan batasan keamanan dalam *prenatal* yoga.

**Tabel 4 Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sesudah diberikan materi**

Nilai	Frekuensi (f)	Presentase
Baik	29	100 %
Kurang	0	0 %
Total	29	100 %

Tabel 4 menunjukkan hasil pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga setelah mendapatkan materi berpengetahuan baik 14 responden (100%). Hal ini menunjukkan semakin sering individu menerima informasi maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya. Pengetahuan seseorang biasanya didapat dari pengalaman yang bisa diperoleh dari berbagai sumber seperti media massa, sosial media, poster, leaflet atau petugas kesehatan. Hasil penelitian sejalan dengan pendapat (Satyapriya et al., 2013) bahwa setelah manusia mendapatkan informasi atau pelatihan maka akan diolah lebih lanjut dengan memikirkan, mengolah, mempertanyakan, menggolongkan, dan merefleksikan.

**Tabel 5 Distribusi frekuensi jawaban ibu hamil setelah diberi yoga ibu hamil**

NO	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Yoga untuk ibu hamil	93	7	100
2	Salah satu manfaat yoga untuk ibu hamil	93	7	100
3	Kapan waktu yang tepat bagi ibu hamil untuk memulai yoga	100	0	100
4	Berapa kali idealnya yoga hamil dilakukan dalam satu minggu	100	0	100
5	Kondisi apa yang tidak diperbolehkan untuk melakukan yoga hamil	86	14	100
6	Apa manfaat yoga dalam memperkuat otot dasar panggul	93	7	100
7	Berikut adalah kondisi yang tidak diperbolehkan untuk yoga ibu hamil	50	50	100
8	Gerakan yoga untuk memperkuat otot panggul bertujuan untuk	86	14	100
9	Gerakan yoga untuk mencegah persalinan sungsang dilakukan untuk	93	7	100
10	Apa manfaat yoga yang berkaitan dengan Teknik pernafasan	93	7	100

Pada tabel di atas bahwa terdapat peningkatan pada nomer 4, 7, 9, dan 10 Yang artinya ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti kelas ibu hamil. Hal ini terbukti ada peningkatan setelah diberikan informasi mengenai yoga ibu hamil yang dengan media leaflet, *powepoint* dan diskusi. Edukasi kesehatan menggunakan media seperti leaflet, booklet dan audiovisual lebih efektif karena responden lebih tertarik untuk mendengarkan informasi yang disampaikan.

### Simpulan dan Saran

Dari hasil yang didapat sebelum pengabdian masyarakat ini dilakukan setelah dilakukan edukasi seluruh responden menjadi lebih paham tentang *prenatal* yoga untuk mendukung kehamilan dan persalinan lebih baik. Diharapkan petugas kesehatan lebih

memperhatikan kelas ibu hamil untuk kesehatan ke kesejahteraan ibu hamil. Penyuluhan tentang Kesehatan bisa sesekali diberikan melalui kelas ibu hamil yang dilakukan rutin setiap bulan.

### Ucapan terimakasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

### Daftar Pustaka

- Ampareng, A. A. T., Sayekti, P., & Purnamawati, D. (2024). PERUBAHAN PERILAKU PADA IBU HAMIL YANG MENGIKUTI SENAM YOGA DI PUSKESMAS PASAR MINGGU. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 329–334.
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., Zakiah, S., & Wisnawa, I. N. D. (2022). Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di PMB Jaba Denpasar: Studi Kualitatif. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2), 150–159. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1884>
- Mohyadin, E., Ghorashi, Z., & Molamomanaei, Z. (2021). The effect of practicing yoga during pregnancy on labor stages length, anxiety and pain: A randomized controlled trial. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 18(2), 413–417. <https://doi.org/10.1515/jcim-2019-0291>
- Pertiwi, N., Astuti, H. P., & Widyastutik, D. (2023). Penerapan Prenatal Yoga Di PMB Bidan Wulan Singopuran Kartasuro Sukoharjo. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Purba, A., & Sembiring, R. (2021). Implementasi Pelayanan Terapi Relaksasi Dalam Asuhan Kehamilan. *In Media*, 2(September), 114.
- Qamarya, N., & Riskiah, D. M. (2022). Pelaksanaan Latihan Yoga pada Ibu Hamil dalam Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi Covid -19 di Dusun Oi Ni'u Kota Bima Tahun 2022. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 306–308. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v2i2.249>
- Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Nagendra, H. R. (2013). Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(4), 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.06.003>
- Silaen, E. R., Sinabariba, M., & M. Manik, R. (2022). Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Diare pada Balita di Klinik Ridos Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 2615–109.
- Kristiyana T. R, Septiningrum, Weni A, Haleen I.P.,Hartini, Luvi D.A. (2024). Edukasi Prenatal Yoga untuk meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil di Desa Pasekan UPTD Ambarawa. *Prosiding Seminar Nasional dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, vol 3 no 2, 2751-2757