

Prenatal Yoga sebagai Upaya Meningkatkan Kenyamanan dan Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil

Alfa Ulfiana¹, Rizki Wahyu Wulansari², Widayati³

¹Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, arteria268@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, wulansari.kikik@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com

Email Korespondensi : arteria268@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords: Prenatal Yoga, Prenatal Yoga, Pregnant Women, Pregnancy Comfort, Anxiety, Community Service.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Kenyamanan Kehamilan, Kecemasan, Pengabdian Masyarakat

Abstract

Pregnancy is a physiological process that is often accompanied by physical and psychological discomforts, particularly during the second and third trimesters. Common complaints include low back pain, muscle tension, sleep disturbances, and increased anxiety, which may negatively affect maternal quality of life if not properly managed. Prenatal yoga has been recognized as a safe complementary therapy that integrates breathing exercises, stretching, posture strengthening, and relaxation techniques tailored for pregnant women. This community service activity aimed to improve comfort and reduce anxiety among pregnant women through prenatal yoga education and practice at BPM Rizki Ambarawa. The program was conducted using an educational and participatory approach involving health education sessions, guided prenatal yoga practice, and evaluation through pretest and posttest questionnaires. Participants consisted of ten pregnant women in their second and third trimesters. The results showed an improvement in participants' knowledge, with posttest scores reaching 100% in all respondents. Participants also reported reduced back discomfort, improved breathing patterns, and decreased anxiety after the intervention. In conclusion, prenatal yoga is an effective, safe, and feasible complementary intervention to enhance comfort and reduce anxiety among pregnant women in community-based midwifery services.

Abstrak

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang sering disertai berbagai ketidaknyamanan fisik dan psikologis, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Keluhan yang umum dialami meliputi nyeri punggung, ketegangan otot, gangguan tidur, serta peningkatan kecemasan yang dapat berdampak pada kualitas hidup ibu hamil. Prenatal yoga dikenal sebagai salah satu terapi komplementer yang aman dan efektif karena mengombinasikan latihan

pernapasan, peregangan, penguatan postur, dan relaksasi yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan ibu hamil melalui edukasi dan praktik prenatal yoga di BPM Rizki Ambarawa. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi dan praktik prenatal yoga, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Peserta kegiatan berjumlah sepuluh ibu hamil trimester II–III. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, ditandai dengan nilai posttest seluruh responden mencapai 100%. Selain itu, peserta melaporkan penurunan keluhan nyeri punggung, pernapasan yang lebih teratur, serta penurunan kecemasan setelah mengikuti latihan. Dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi komplementer yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan berbasis masyarakat.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang disertai dengan berbagai perubahan anatomis, fisiologis, dan psikologis pada perempuan. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan ketidaknyamanan, baik secara fisik maupun emosional, seperti nyeri punggung bawah, kelelahan, gangguan tidur, perubahan suasana hati, hingga kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Apabila ketidaknyamanan dan kecemasan selama kehamilan tidak dikelola dengan baik, maka dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup ibu hamil serta berpotensi memengaruhi kesiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan (Kemenkes RI, 2020).

Kecemasan selama kehamilan merupakan masalah yang sering ditemukan, terutama pada trimester II dan III. Kondisi ini umum dialami oleh ibu hamil karena munculnya rasa khawatir dan ketidakpastian dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama kehamilan (Fadilah et al., 2025). Selama periode kehamilan hingga masa nifas banyak sekali perubahan yang akan dialami perempuan, baik perubahan fisik maupun psikologis (Jannah & Ningsih, 2021). Oleh karena itu, pelayanan kebidanan tidak hanya berfokus pada aspek kuratif, tetapi juga perlu mengembangkan upaya promotif dan preventif melalui pendekatan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi ketidaknyamanan dan kecemasan selama kehamilan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan terapi nonfarmakologis yang menggaungkan Latihan fisik ringan Teknik pernapasan, dan relaksasi yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Selain membantu kebugaran fisik, prenatal yoga juga efektif dalam mengurangi ketegangan emosional dan mental (Fadilah et al., 2025). Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, menjaga fleksibilitas dan kekuatan otot, terutama otot punggung dan panggul, serta membantu ibu hamil mencapai kondisi relaksasi secara fisik dan psikologis.

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki manfaat signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Rohmatin dan Wulansari dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester II dan III (Rohmatin & Wulansari, 2022). Hal ini disebabkan oleh latihan pernapasan dan relaksasi dalam yoga yang mampu menurunkan respons stres dan meningkatkan rasa nyaman serta ketenangan pada ibu hamil. Selain itu, prenatal yoga juga terbukti efektif dalam mengurangi keluhan fisik selama kehamilan, khususnya nyeri punggung bawah dan pegal otot. Penelitian oleh

(Vanisa & Hapsari Windayanti, 2024) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil di Desa Bajangan Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang. Yoga yang dilakukan pada trimester 2 dan 3 kehamilan dapat berpengaruh terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester 2 dan 3 salah satunya penurunan nyeri punggung. Gerakan peregangan dan penguatan otot dalam prenatal yoga membantu memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan sirkulasi darah, sehingga keluhan nyeri dapat berkurang.

Dari perspektif pelayanan kebidanan, prenatal yoga merupakan bentuk asuhan komplementer yang selaras dengan pendekatan kebidanan holistik. Pendekatan ini memandang ibu hamil sebagai individu yang utuh, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Bidan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi serta memfasilitasi kegiatan yang dapat meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil, termasuk melalui pelaksanaan kelas prenatal yoga sebagai bagian dari pelayanan antenatal (Kemenkes RI, 2020). Secara kebijakan, pelaksanaan aktivitas fisik selama kehamilan telah direkomendasikan dalam Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dalam pedoman tersebut disebutkan bahwa ibu hamil dianjurkan melakukan aktivitas fisik yang aman dan terkontrol untuk menjaga kebugaran serta mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan (Kemenkes RI, 2020). Selain itu, senam hamil dan bentuk latihan sejenis, termasuk prenatal yoga, dapat dijadikan bagian dari kelas ibu hamil sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

Berdasarkan uraian tersebut, pelaksanaan kegiatan prenatal yoga di masyarakat menjadi penting sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kenyamanan, dan kesejahteraan ibu hamil. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi kebidanan yang aplikatif, aman, dan berbasis bukti dalam mendukung pelayanan antenatal yang berkualitas.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di BPM Rizki, Desa Baran, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang, pada tanggal 10 Desember 2025 pukul 11.00–13.00 WIB. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester II dan III dengan jumlah peserta sebanyak sepuluh orang. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang terdiri dari beberapa tahapan. Tahap awal meliputi koordinasi dan perizinan dengan pengelola BPM serta identifikasi kebutuhan peserta. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai ketidaknyamanan kehamilan dan prenatal yoga.

Intervensi utama berupa penyuluhan kesehatan mengenai perubahan fisiologis kehamilan, ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil, serta manfaat prenatal yoga. Setelah itu, dilakukan demonstrasi dan praktik langsung prenatal yoga yang meliputi latihan pernapasan diafragma, peregangan ringan, penguatan postur, serta relaksasi. Seluruh gerakan disesuaikan dengan usia kehamilan dan dilakukan dengan pengawasan instruktur untuk memastikan keamanan peserta. Evaluasi dilakukan melalui posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan, serta pengumpulan umpan balik subjektif terkait perubahan kenyamanan dan kecemasan yang dirasakan ibu hamil.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dimulai dengan melakukan koordinasi dan pengurusan izin kegiatan dengan Bidan Penanggung Jawab BPM Rizki Ambarawa untuk menggali dan menyamakan persepsi dan menggali permasalahan yang ada pada ibu hamil. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan dukungan dan kerjasama terhadap kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Berikut karakteristik dari peserta pengabdian.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Prenatal Yoga

	Kategori	Frekuensi	%
Usia	20-35 Tahun	6	60
	>35 Tahun	4	40
	Jumlah	10	100
Umur	14-27 Minggu	6	60
Kehamilan	28-40 Minggu	4	40
	Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 1 kegiatan prenatal yoga diikuti oleh sepuluh ibu hamil trimester II–III dimana sebanyak 6 ibu berada pada usia kehamilan 14-27 minggu (Trimester II) dan 4 ibu hamil berada pada usia kehamilan 28-40 minggu (Trimester III). Ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini sebagian besar berada pada usia ideal untuk hamil yaitu pada usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 6 orang dan 4 orang lainnya berada pada usia >35 tahun yang merupakan ibu hamil berisiko. Seluruh kegiatan berlangsung dengan lancar dan peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama penyuluhan maupun praktik yoga.

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (pretest)

Pengetahuan	Frekuensi	%
Kurang	1	10
Cukup	2	20
Baik	7	70
Jumlah	10	100

Sebelum pelaksanaan penyuluhan dan praktek prenatal yoga, peserta melaksanakan *pretest* dengan mengisi lembar kuesioner yang sudah disiapkan. Dari tabel 2 diatas, hasil *pretest* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai prenatal yoga masih bervariasi, dengan skor berkisar antara 6–9. Dimana hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta berada pada kategori cukup-hingga baik.

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (posttest)

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	10	100
Total	10	100

Setelah diberikan edukasi dan praktik prenatal yoga, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana seluruh peserta memperoleh skor 10 dan semua peserta dikategorikan memiliki tingkat pengetahuan baik. Selain peningkatan pengetahuan, peserta melaporkan manfaat langsung setelah mengikuti latihan prenatal yoga, antara lain berkurangnya nyeri punggung bawah, pernapasan yang lebih teratur, serta perasaan lebih rileks dan tenang. Temuan ini sejalan dengan konsep teori bahwa latihan pernapasan dan relaksasi dalam yoga mampu menurunkan respons stres dan meningkatkan kenyamanan fisik serta psikologis ibu hamil. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Dariyani et al., 2021) bahwa ibu hamil yang mengikuti senam *basic* prenatal yoga secara mandiri mengalami peningkatan kenyamanan. Prenatal yoga memberikan dampak berbeda terhadap kesehatan mental ibu hamil. Rerata ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga memiliki kesehatan mental yang normal (Puji Lestari & Friscila, 2023). Penelitian oleh (Darwitri & Rahmadona, 2022) menyatakan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan keluhan fisik Ibu hamil Trimester II dan III. (Dheska Arthyka Palifiana, Nur Khasanah, 2020) juga menyatakan bahwa ada Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur, Nyeri Pinggang, Nyeri Symphysis Pubis, Oedema, dan Jenis Persalinan pada Ibu Hamil Trimester

III. Variabel yang paling dominan dari Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketidaknyamanan dalam Kehamilan Trimester III adalah Nyeri Symphysis Pubis.

Pelaksanaan prenatal yoga dengan gerakan seperti *cat-cow pose*, *butterfly pose*, *squat pose*, *bridge pose*, dan *child's pose* terbukti aman dan mudah diikuti oleh peserta. Kombinasi antara edukasi dan praktik langsung memungkinkan ibu hamil memahami manfaat yoga sekaligus memiliki keterampilan untuk mempraktikkannya secara mandiri di rumah.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Prenatal Yoga
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa prenatal yoga di BPM Rizki Ambarawa terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kenyamanan, dan menurunkan kecemasan ibu hamil trimester II–III. Prenatal yoga merupakan intervensi komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan dapat diintegrasikan dalam pelayanan kebidanan primer. Program ini diharapkan dapat menjadi model edukasi kesehatan ibu hamil berbasis komunitas untuk mendukung kesehatan fisik dan mental selama kehamilan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada BPM Rizki Ambarawa, para ibu hamil peserta kegiatan, serta Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Dariyani, S., Nofita, R., & Yana, M. (2021). Pengembangan Media Self Training Basic Prenatal Yoga Berbasis Audiovisual di Puskesmas Pamulang Tangerang Selatan. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i1.682>
- 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>
- Dheska Arthyka Palifiana, Nur Khasanah, R. K. J. (2020). *The Effectiveness of Prenatal Yoga on Reducing The Inconvenience in The Third Trimester Pregnancy at Asih*

- Waluyo Jati Clinic. 11(1), 47–61.*
- Fadilah, I., Kurniasari, D., Third, T. H. E., At, T., Tri, T., St, I. S., & City, B. D. N. M. (2025). *Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di TpmB Tri Imawati S . St ., Bdn Kota Metro. 5(3), 105–111.*
- Jannah, M., & Ningsih, T. retna. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 12(2), 279–286.* <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i2.1046>
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu.* Kementerian Kesehatan RI.
- Puji Lestari, Y., & Friscila, I. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi, 19(1), 97–9102.* <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>
- Rohmatin, E., & Wulansari, D. P. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketahanan Ibu Hamil Primigravida Trimester Kedua dan Ketiga di Puskesmas Kahuripan Tahun 2020. *Media Informasi, 18(1), 1–7.* <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i1.1>
- Vanisa, & Hapsari Windayanti. (2024). Prenatal Yoga untuk Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Journal of Holistics and Health Sciences, 6(2), 264–272.* <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i2.453>