

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga melalui Edukasi dan Praktik di Puskesmas Tanjung Palas

Nurhidayati¹, Heni Setyowati², Novy Aryani³

¹Kebidanan Program sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nurhidayatirs@gmail.com

² Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, h3nysetyo@yahoo.co.id

³Kebidanan Program sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, novy.aryani11@gmail.com

Korespondensi Email : nurhidayatirs@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords: Prenatal Yoga, Health, Education, Knowledge, Pregnant Women

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Ibu Hamil, Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan

Abstract

Pregnancy is a physiological process that often causes physical discomfort and psychological stress in pregnant women. Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention that can improve physical comfort, reduce anxiety, and enhance maternal readiness for childbirth. However, pregnant women's knowledge regarding prenatal yoga remains limited. This study aimed to determine the effect of health education on pregnant women's knowledge about prenatal yoga. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest approach. The participants consisted of 10 pregnant women who attended a prenatal yoga health education program at the community health center area. Knowledge levels were measured using a structured questionnaire administered before (pretest) and after (posttest) the health education intervention. Data were analyzed descriptively and presented in the form of frequency distributions, tables, and diagrams. The results showed an improvement in pregnant women's knowledge after receiving health education. Before the intervention, most respondents had insufficient to moderate knowledge regarding prenatal yoga. After the intervention, the majority of respondents demonstrated good knowledge. The increase was observed across all knowledge indicators, including the definition, benefits, appropriate timing, breathing techniques, safe movements, contraindications, and precautions during prenatal yoga practice. Health education significantly improved pregnant women's knowledge about prenatal yoga. Therefore, prenatal yoga education is recommended to be routinely integrated into antenatal care programs to enhance maternal health and childbirth preparedness.

Abstrak

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis yang sering menimbulkan keluhan pada ibu hamil. Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang aman dan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, namun tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga masih beragam. Artikel ini

bertujuan menganalisis pengaruh edukasi dan praktik prenatal yoga terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Penelitian ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pre-test dan post-test. Subjek kegiatan adalah 10 ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja puskesmas. Intervensi berupa edukasi kesehatan, demonstrasi, dan praktik prenatal yoga. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang dan cukup. Setelah diberikan edukasi dan praktik prenatal yoga, terjadi peningkatan pengetahuan dengan 90% responden berada pada kategori pengetahuan baik. Edukasi dan praktik prenatal yoga efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Program prenatal yoga dapat dijadikan intervensi promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan anatomi, fisiologi, dan psikologis pada ibu (Cunningham et al., 2022). Perubahan tersebut sering menimbulkan keluhan seperti nyeri punggung, kecemasan, gangguan tidur, serta kelelahan. Apabila tidak dikelola dengan baik, keluhan tersebut dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin (Kemenkes RI, 2020).

Aktivitas fisik yang aman dan teratur selama kehamilan direkomendasikan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan ibu hamil. *American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)* merekomendasikan aktivitas fisik ringan hingga sedang bagi ibu hamil dengan kehamilan normal. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dianjurkan adalah prenatal yoga (ACOG, 2020).

Prenatal yoga merupakan latihan yang menggabungkan gerakan tubuh, teknik pernapasan, relaksasi, dan meditasi yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi nyeri punggung, serta membantu mempersiapkan ibu secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan.

Penelitian oleh **Field et al. (2012)** menunjukkan bahwa praktik yoga selama kehamilan secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada ibu hamil, serta memperbaiki kualitas tidur. Studi lain yang dilakukan oleh **Narendran et al. (2005)** melaporkan bahwa prenatal yoga berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan fisik ibu hamil dan hasil persalinan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol.

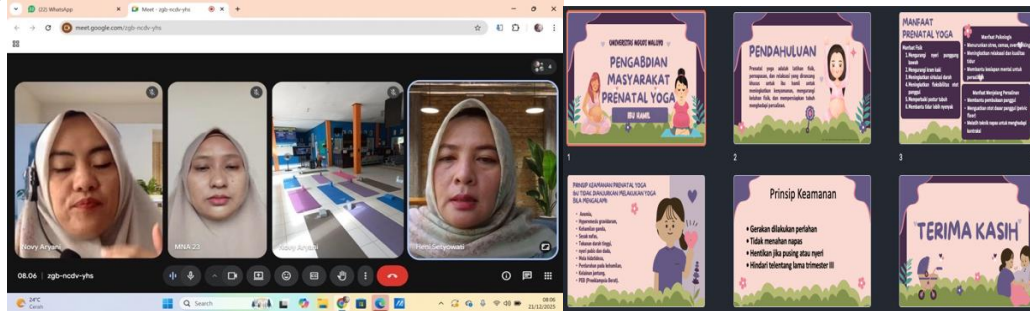
Selain itu, **Chuntharapat et al. (2008)** dalam penelitiannya menemukan bahwa ibu hamil yang mengikuti program prenatal yoga mengalami penurunan nyeri punggung dan ketidaknyamanan selama kehamilan, serta memiliki tingkat kenyamanan yang lebih tinggi menjelang persalinan. Penelitian sistematis oleh **Curtis dan Weinrib (2014)** juga menyimpulkan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi yang aman dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil apabila dilakukan sesuai dengan prinsip keamanan kehamilan.

Meskipun manfaat prenatal yoga telah banyak dilaporkan, masih terdapat ibu hamil yang memiliki pemahaman kurang tepat mengenai tujuan, waktu pelaksanaan, serta prinsip keamanan prenatal yoga. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang terstruktur dan

Kuesioner pretest di bagikan dan di isi oleh peserta untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal yoga

Tahap 2 :

Melaksanakan Kegiatan Prenatal yoga terdapat 10 peserta ibu hamil pada 21 Desember 2025 mulai pukul 08.00 – 10.00 WIB melalui media G-meet dan demonstrasi secara langsung di Puskesmas Tanjung Palas. Instrumen yang digunakan untuk media adalah meet, layar LCD, sound sistem dan leaflet. Dibawah ini merupakan hasil dari pengabdian masyarakat sebagai berikut :



Gambar 3 Pemberian materi Prenatal Yoga melalui PPT



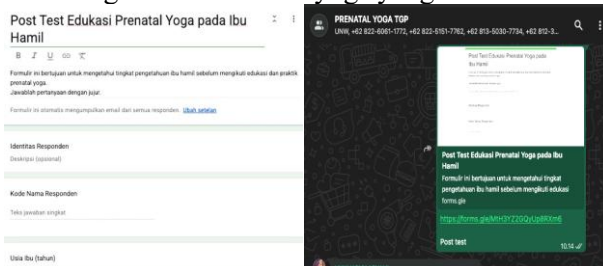
Gambar 4 Penyampaian edukasi melalui media leaflet

Materi yang disampaikan terdiri dari definisi Prenatal yoga, manfaat dan prinsip keamanan disampaikan secara langsung, dimana siswa dilibatkan secara langsung dalam proses penyampaian.



Gambar 5 Demonstrasi Prenatal yoga

Mendemostrasikan bagaimana Gerakan yoga yang baik dan benar secara langsung.



Gambar 6 Google Form Post Test

Setelah dilakukan penyuluhan lalu diberikan kuesioner post test pada ibu hamil.

Setelah selesai dilakukan penyampaian materi, ibu hamil di bagikan kuesioner post test yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga setelah dilakukan penyampaian materi dan demonstrasi.

Tahap 3 :

Melakukan evaluasi terhadap penyampaian materi yang sudah diberikan pada ibu hamil pada tanggal 21 Desember 2025 pada pukul 08.00 – 10.00 WIB, menggali kebermanfaatannya adanya Kegiatan edukasi dan demonstrasi prenatal yoga ini, Instrument yang digunakan adalah google form.

Tabel 1 Distribusi Persentase Jawaban Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga (n = 10)

No	Pertanyaan	Pre-Test Benar n (%)	Post-Test Benar n (%)
1	Prenatal yoga adalah latihan yang ditujukan untuk ibu hamil	9 (90%)	10 (100%)
2	Manfaat utama prenatal yoga bagi ibu hamil	4 (40%)	10 (100%)
3	Prenatal yoga dianjurkan mulai dilakukan pada trimester II dan III	6 (60%)	10 (100%)
4	Teknik pernapasan prenatal yoga bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan membuat rileks	4 (40%)	9 (90%)
5	Gerakan prenatal yoga harus dilakukan secara perlahan dan terkontrol	9 (90%)	10 (100%)
6	Posisi yang sebaiknya dihindari pada trimester III adalah telentang terlalu lama	8 (80%)	10 (100%)
7	Prenatal yoga tidak dianjurkan pada ibu dengan plasenta previa atau perdarahan	6 (60%)	10 (100%)
8	Jika ibu merasa pusing atau nyeri saat latihan maka sebaiknya menghentikan latihan	7 (70%)	10 (100%)
9	Manfaat prenatal yoga menjelang persalinan adalah menguatkan otot panggul	4 (40%)	9 (90%)
10	Prenatal yoga sebaiknya dilakukan dengan instruktur atau pendamping terlatih	8 (80%)	10 (100%)

Tabel 2 Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Kategori	Skor	Pre-test (f)	Pre-test (%)	Post-test (f)	Post-test (%)
Baik	76 - 100	4	40%	10	100%
Cukup	56 - 75	3	30%	0	0%
Kurang	< 56	3	30%	0	0%
Total		10	100%	10	100%

Kesimpulan dan Saran

Edukasi dan praktik prenatal yoga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat dan teknik prenatal yoga yang aman. Prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai salah satu program promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu hamil.

Puskesmas diharapkan dapat mengintegrasikan prenatal yoga dalam program kelas ibu hamil secara berkelanjutan. Institusi pendidikan kesehatan diharapkan dapat terus mendorong kegiatan edukasi berbasis kebutuhan masyarakat. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan prenatal yoga secara rutin dengan pendampingan tenaga kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada:

Puskesmas Tanjung Palas, khususnya kepada ibu Ilin Sunaryati, A.Md. Keb selaku Kasubag Tata Usaha, yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Ibu Heni Setyowati, S.Si.T., M. Kes., selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan dukungannya selama perencanaan hingga pelaporan kegiatan.

Seluruh ibu hamil peserta kelas, yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama sesi edukasi dan latihan prenatal yoga berlangsung.

Rekan-rekan tim pelaksana, yang telah bekerja sama dengan semangat dan komitmen tinggi demi suksesnya program ini

Daftar Pustaka

- ACOG. (2020). *Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period*. American College of Obstetricians and Gynecologists: Committee Opinion No. 804. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.06.007>
- Chuntharapat, S., Petpichetchian, W., & Hatthakit, U. (2008). Yoga during pregnancy: Effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14(2), 105–115. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2007.11.002>
- Curtis, K., & Weinrib, A. (2014). Yoga and pregnancy: Benefits and safety considerations. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 43(3), 315–323. <https://doi.org/10.1111/1552-6909.12375>
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2018). *Williams obstetrics* (25th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Field, T. (2012). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(3), 164–170.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Narendran, S., Nagarathna, R., Narendran, V., Gunasheela, S., & Nagendra, H. R. (2005). Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(2), 237–244. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.237>
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda
- Satyapriya, M., Nagarathna, R., Nagendra, H. R., & Padmalatha, V. (2009). Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 104(3), 218–222. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2008.11.013>
- World Health Organization. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.