

## Peningkatan Literasi Kesehatan dan Kesejahteraan Ibu Hamil melalui Edukasi Terintegrasi dan Praktik Yoga Prenatal

Maria Goreti Benga<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>, Syarifah Zaidah Putri Al-Hinduan<sup>3</sup>

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

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo,  
idasofiyanti@gmail.com

<sup>3</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo  
syarifahzaidahputri@gmail.com

Korespondensi Email: Mariagoretibenga@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

---

**Keywords:** Yoga,  
Prenatal Yoga, Pregnant  
Women, Childbirth  
Readiness, Knowledge.

**Kata Kunci:** Yoga  
Prenatal, Ibu Hamil,  
Kesiapan Persalinan,  
Pengetahuan.

---

### Abstract

*The second and third trimesters of pregnancy are often accompanied by physical discomforts such as back pain and anxiety before childbirth. Prenatal yoga is an effective non-pharmacological intervention to improve physical fitness and mental balance for pregnant women. This community service activity aims to increase knowledge as well as the physical and mental readiness of pregnant women through education and prenatal yoga stimulation. The activity was carried out simultaneously in two locations: Klinik Pratama Polda Kaltara (Tarakan) and TPMB Eka Putri (Tanjung Selor) in December 2025. The targets were 10 pregnant women in their second and third trimesters. The methods included theoretical education, video tutorial demonstrations, and prenatal yoga practice (Warrior poses and relaxation). The evaluation was measured using pre-test and post-test instruments and testimonial interviews. The analysis showed a significant increase in knowledge; before the intervention, the majority of participants (80%) were in the "poorly understood" category, which increased to 100% in the "well understood" category after the intervention. Clinically, participants reported reduced back pain, feeling more relaxed, and increased confidence in facing labor. Prenatal yoga stimulation is effective in increasing the knowledge and physical and mental readiness of pregnant women. It is recommended for healthcare facilities to integrate prenatal yoga into routine Antenatal Care (ANC) services.*

### Abstrak

Kehamilan trimester II dan III sering disertai dengan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung dan kecemasan menjelang persalinan. Yoga prenatal merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik dan keseimbangan mental ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan

pengetahuan serta kesiapan fisik dan mental ibu hamil melalui edukasi dan stimulasi yoga prenatal. Kegiatan dilaksanakan secara serentak di dua lokasi, yaitu Klinik Pratama Polda Kaltara (Tarakan) dan TPMB Eka Putri (Tanjung Selor) pada Desember 2025. Sasaran kegiatan adalah 10 ibu hamil trimester II dan III. Metode yang digunakan meliputi edukasi teori, demonstrasi video tutorial, dan praktik yoga prenatal (Warrior poses dan relaksasi). Evaluasi keberhasilan diukur menggunakan instrumen pre-test dan post-test serta wawancara testimoni. Hasil analisis menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana sebelum intervensi mayoritas peserta (80%) berkategori kurang mengerti, meningkat menjadi 100% berkategori sangat mengerti setelah intervensi. Secara klinis, peserta melaporkan berkurangnya keluhan nyeri punggung, perasaan lebih rileks, dan meningkatnya kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Stimulasi yoga prenatal efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan fisik maupun mental ibu hamil. Disarankan bagi fasilitas pelayanan kesehatan untuk mengintegrasikan yoga prenatal ke dalam layanan rutin Antenatal Care (ANC).

---

## Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis kompleks yang membawa perubahan signifikan pada sistem tubuh, baik secara anatomis maupun hormonal. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (2023), peningkatan kualitas pelayanan antenatal (*Antenatal Care*) menjadi prioritas untuk menekan angka morbiditas ibu. Meskipun bersifat alami, kehamilan sering disertai berbagai ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung bawah, edema, dan gangguan tidur, serta tantangan psikologis berupa kecemasan menjelang persalinan (*World Health Organization*, 2022). Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan janin dan kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan.

Sebagai upaya promotif, *World Health Organization* (2022) merekomendasikan aktivitas fisik rutin bagi ibu hamil untuk meningkatkan luaran persalinan yang positif. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif adalah senam yoga prenatal. Yoga prenatal merupakan metode holistik yang menggabungkan *asanas* (postur tubuh), *pranayama* (teknik pernapasan), serta meditasi untuk menciptakan keseimbangan antara fisik dan mental (Field, 2020).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa praktik yoga secara teratur efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung, mereduksi tingkat stres, serta meningkatkan kekuatan otot dasar panggul (Putri et al., 2021; Smith & Yang, 2023). Memasuki **Trimester II**, yang sering disebut sebagai "*golden period*", ibu hamil umumnya memiliki kondisi fisik yang lebih stabil dibandingkan trimester pertama karena berkurangnya *morning sickness*. Hal ini menjadikan trimester kedua sebagai momentum ideal untuk memulai latihan yoga guna mengoptimalkan fleksibilitas tubuh dan kontrol napas sebagai persiapan menghadapi kontraksi saat bersalin (Desfita et al., 2022). Dengan pendampingan yang tepat, implementasi yoga prenatal diharapkan mampu menjadi solusi komprehensif dalam mendukung kehamilan yang sehat, bugur, dan minim komplikasi.

## **Metode**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi kesehatan berbasis praktik (*demonstration method*) dan pendampingan langsung. Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama: tahap persiapan, tahap pelaksanaan (intervensi), dan tahap evaluasi.

### **Tahap Persiapan**

Tahap awal meliputi koordinasi administratif dan perizinan kepada mitra pengabdian, yaitu Kepala Klinik Pratama Polda Kaltara di Kota Tarakan dan TPMB Eka Putri di Tanjung Selor. Tim menyusun proposal kegiatan, instrumen *pre-test* dan *post-test*, serta memproduksi media pembelajaran berupa video tutorial yoga prenatal yang telah divalidasi keamanannya untuk ibu hamil trimester II dan III. Rekrutmen peserta dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) sebagai bentuk pemenuhan etika pengabdian (Dewi et al., 2022).

### **Sasaran dan Lokasi**

Kegiatan ini diikuti oleh 10 ibu hamil yang terbagi di dua lokasi, yaitu 5 orang di Klinik Pratama Polda Kaltara (Tarakan) dan 5 orang di TPMB Eka Putri (Tanjung Selor). Penentuan lokasi ini bertujuan untuk menjangkau ibu hamil di wilayah Kalimantan Utara secara lebih luas. Kegiatan dilaksanakan serentak pada hari Jumat, 19 Desember 2025, pukul 10.00–11.00 WITA.

### **Prosedur Pelaksanaan (Intervensi)**

Intervensi dilakukan selama 60 menit dengan urutan kegiatan sebagai berikut: Skrining Kesehatan: Melakukan pemeriksaan tekanan darah dan denyut jantung janin (DJJ) untuk memastikan kondisi ibu dan janin dalam keadaan fisiologis. Edukasi Teori: Pemberian materi mengenai manfaat yoga prenatal untuk mengurangi keluhan fisik dan kecemasan (Sofiyanti & Afriyani, 2020).

Praktik Yoga Terbimbing: Sesi praktik dilakukan dengan bimbingan instruktur dan dukungan media video dengan urutan (Sindhu, 2014): Pemanasan (*Warming up*): Fokus pada pernapasan (*pranayama*) dan peregangan sendi selama 10 menit. Gerakan Inti (*Asanas*): Meliputi pose *Virabhadrasana I & II* (Warrior I & II) dan *Parsvakonasana* untuk melatih kekuatan panggul dan otot punggung selama 30 menit. Pendinginan (*Cooling down*): Relaksasi otot dan meditasi ringan untuk ketenangan mental selama 20 menit.

### **Tahap Evaluasi**

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui skor *pre-test* (sebelum edukasi) dan *post-test* (setelah intervensi) untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara testimoni mengenai kenyamanan fisik dan psikologis yang dirasakan peserta setelah melakukan yoga.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Deskripsi Pelaksanaan dan Karakteristik Peserta**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa stimulasi yoga prenatal ini dilaksanakan secara serentak di dua wilayah Kalimantan Utara, yaitu Klinik Pratama Polda Kaltara (Tarakan) dan TPMB Eka Putri (Tanjung Selor) pada 19 Desember 2025. Total peserta adalah 10 ibu hamil yang berada pada rentang usia kehamilan Trimester II dan III.

Sebelum memulai sesi, dilakukan skrining kesehatan meliputi pemeriksaan tekanan darah dan denyut jantung janin (DJJ) untuk memastikan seluruh peserta dalam kondisi fisiologis. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 100% peserta layak mengikuti aktivitas fisik tanpa kontraindikasi medis seperti hipertensi dalam kehamilan atau riwayat perdarahan. Hal ini sangat penting karena keamanan ibu dan janin merupakan prioritas utama dalam pelaksanaan aktivitas fisik selama kehamilan (Kemenkes RI, 2023).

Dengan demikian, kesejahteraan ibu hamil dalam kegiatan ini tercermin dari perbaikan kondisi fisik, stabilitas psikologis, serta kesiapan fungsional menghadapi persalinan. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi terintegrasi dan praktik yoga prenatal tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap kesejahteraan ibu hamil secara holistik.

### **Analisis Tahapan Intervensi Yoga Prenatal**

Intervensi dilakukan selama 60 menit dengan memadukan elemen edukasi, demonstrasi video, dan praktik langsung. Berdasarkan pengamatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi saat mencoba gerakan-gerakan baru yang sebelumnya belum pernah mereka lakukan. Berikut ini adalah dokumentasi kegiatannya:



Gambar 1 Pelaksanaan Yoga Prenatal

### **Tahap Pemanasan dan *Pranayama* (Pernapasan)**

Pemanasan difokuskan pada mobilitas sendi leher, bahu, dan pergelangan kaki. Gerakan seperti memutar bahu dan peregangan tangan ke atas bertujuan untuk membuka rongga dada. Secara fisiologis, hal ini membantu ibu hamil mengatasi masalah *shortness of breath* (napas pendek) akibat desakan uterus terhadap diafragma. Peserta dilatih melakukan pernapasan perut yang dalam dan teratur. Menurut Sofiyanti dan Afriyani (2020), latihan pernapasan yang konsisten dapat meningkatkan saturasi oksigen ke janin serta menciptakan efek penenang pada sistem saraf pusat ibu.

### **Tahap Gerakan Inti (*Asanas*)**

Pada tahap ini, tim memperagakan tiga pose utama yang dianalisis secara mendalam manfaatnya:

*Virabhadrasana I & II (Warrior I & II)*: Observasi menunjukkan sebagian besar ibu awalnya mengalami kesulitan dalam keseimbangan. Namun, dengan bantuan instruktur, mereka mampu melakukan pose ini. Manfaat klinis dari pose ini adalah penguatan otot *quadriceps* dan panggul. Otot panggul yang kuat sangat dibutuhkan saat proses mengejan pada Kala II persalinan.

*Parsvakonasana (Extended Side Angle)*: Gerakan ini sangat disukai peserta karena memberikan sensasi regangan pada punggung bawah dan samping tubuh. Keluhan nyeri punggung bawah merupakan masalah umum pada Trimester II dan III. Penggunaan teknik ini sejalan dengan temuan Hairunisyah, Sofiyanti, dan Afriyani (2023) yang menyatakan bahwa kombinasi aktivitas fisik seperti yoga prenatal secara signifikan dapat mereduksi intensitas nyeri punggung kronis melalui peningkatan elastisitas otot-otot tulang belakang.

*Tahap Pendinginan dan Relaksasi (*Savasana*)*: Sesi diakhiri dengan posisi duduk teratai dan meditasi ringan. Pada tahap ini, peserta tampak sangat rileks dan tenang. Peneliti menekankan pentingnya fokus batin (*mindfulness*) untuk membangun ikatan (*bonding*) antara ibu dan janin.

### **Analisis Efektivitas Intervensi (Pre-test dan Post-test)**

Keberhasilan edukasi dan praktik yoga ini diukur melalui evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil analisis data menunjukkan perubahan signifikan:

Pre-test: Mayoritas responden (80%) berada pada kategori "Kurang Mengerti" terkait manfaat dan teknik yoga prenatal. Post-test: Setelah diberikan intervensi berupa edukasi teori dan praktik langsung, seluruh responden (100%) mencapai kategori "Sangat Mengerti". Transisi pengetahuan yang substansial ini membuktikan bahwa pendekatan demonstrasi yang dikombinasikan dengan penjelasan teori jauh lebih efektif dalam mengubah persepsi ibu hamil dibandingkan metode ceramah satu arah. Hal ini mendukung teori Sofiyanti dan Afriyani (2020) yang menyatakan bahwa keterlibatan aktif ibu dalam simulasi fisik mempercepat pemahaman terhadap pesan kesehatan yang disampaikan.

Tabel Pre-Test dan Post-Test

Tingkat Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Kurang Mengerti	8 (80%)	0 (0%)
Cukup Mengerti	2 (20%)	0 (0%)
Sangat Mengerti	0 (0%)	10 (100%)
Total	10 (100%)	10 (100%)

### Dampak Psikologis dan Kesiapan Persalinan

Berdasarkan wawancara pasca-kegiatan, peserta melaporkan perasaan rileks, riang gembira, dan peningkatan fokus. Testimoni ibu hamil menunjukkan bahwa yoga membantu mereka mengelola emosi dan meningkatkan konsentrasi. Latihan pernapasan dan imajinasi terbimbing yang dilakukan terbukti mampu memberikan ketenangan pikiran dan kesiapan psikologis menjelang persalinan (Kurniawati & Handayani, 2022).

Sofiyanti et al. (2020) menjelaskan bahwa yoga prenatal memiliki korelasi positif terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil. Gerakan yoga merangsang pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan peningkat suasana hati (*mood booster*). Selain itu, penggabungan edukasi persiapan persalinan dalam sesi yoga membantu ibu memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai proses kelahiran yang tenang (*gentle birth*).

Penggunaan media video tutorial dalam pengabdian ini juga bertujuan untuk keberlanjutan (*sustainability*). Peserta diberikan akses terhadap video tersebut agar dapat mempraktikkannya secara mandiri di rumah. Strategi ini efektif untuk meningkatkan kemandirian ibu dalam menjaga kesehatan selama masa kehamilan (Sofiyanti & Afriyani, 2020).

### Tantangan dan Keberhasilan

Meskipun dilakukan di dua lokasi berbeda secara serentak, koordinasi tim yang solid melalui penggunaan teknologi komunikasi memastikan standar instruksi yang diberikan tetap sama. Faktor pendukung utama kesuksesan kegiatan ini adalah izin dan fasilitas yang memadai dari mitra (Klinik Polda dan TPMB), serta keterbukaan peserta terhadap intervensi komplementer kebidanan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil. Evaluasi menunjukkan bahwa gerakan sederhana namun terarah dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar program yoga prenatal ini dilakukan secara rutin minimal satu kali dalam seminggu dengan pendampingan tenaga kesehatan terlatih guna mendukung terwujudnya kehamilan yang sehat dan persalinan fisiologis yang minim trauma (*gentle birth*).

### Simpulan dan Saran

#### Simpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai stimulasi yoga prenatal pada ibu hamil di Klinik Pratama Polda Kaltara dan TPMB Eka Putri, dapat disimpulkan bahwa:

Peningkatan Pengetahuan secara Signifikan: Intervensi edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta. Data menunjukkan transisi pengetahuan yang substansial, dari mayoritas responden (80%) berkategori "Kurang Mengerti" pada saat *pre-test* menjadi 100% "Sangat Mengerti" pada hasil *post-test*.

Manfaat Fisik dan Psikologis: Implementasi gerakan yoga yang aman (seperti *Warrior I, II*, dan *Parsvakonasana*) mampu mengurangi keluhan fisik berupa nyeri punggung bawah dan ketegangan otot. Selain itu, teknik relaksasi dan pernapasan (*pranayama*) memberikan dampak positif terhadap ketenangan pikiran serta menurunkan tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan.

Akseptabilitas Metode: Penggunaan media video tutorial dan demonstrasi kelompok meningkatkan antusiasme dan kepercayaan diri ibu hamil untuk melakukan aktivitas fisik secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa yoga prenatal merupakan intervensi non-farmakologis yang mudah diterima dan diaplikasikan di layanan kesehatan primer.

### **Saran**

Disarankan bagi Klinik Pratama Polda Kaltara dan TPMB Eka Putri untuk mengintegrasikan program yoga prenatal ke dalam layanan rutin *Antenatal Care* (ANC) minimal satu kali dalam seminggu guna mendukung kesiapan persalinan fisiologis para pasien. Diharapkan para peserta dapat mempraktikkan gerakan yoga secara konsisten di rumah dengan durasi 15–30 menit setiap sesi menggunakan panduan video yang telah diberikan untuk mempertahankan fleksibilitas dan kebugaran hingga masa persalinan tiba. Perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut dengan metode studi longitudinal untuk mengukur pengaruh jangka panjang yoga prenatal terhadap lama persalinan (Kala I dan II) serta luaran klinis bayi baru lahir (*Apgar Score*).

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya kepada: Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo dan pembimbing utama, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan penuh dalam penyusunan artikel ilmiah ini. Kepala Klinik Pratama Polda Kaltara (Kota Tarakan) yang telah memberikan izin tempat dan fasilitas serta dukungan personel sehingga kegiatan yoga di Kota Tarakan berjalan dengan lancar. Ibu Eka Putri, S.ST. (TPMB Eka Putri, Tanjung Selor) yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dan membantu koordinasi peserta di wilayah Tanjung Selor. Seluruh Ibu Hamil (Peserta Kegiatan) di Kota Tarakan dan Tanjung Selor yang telah berpartisipasi dengan antusias, meluangkan waktu, dan bersedia menjadi subjek dalam kegiatan stimulasi yoga prenatal ini. Rekan Tim Pengabdian Masyarakat yang telah bekerja keras dan solid dalam melakukan koordinasi serta implementasi kegiatan secara serentak di dua lokasi yang berbeda. Semoga artikel ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan asuhan kebidanan komplementer dan peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak di Indonesia.

### **Daftar Pustaka**

- Desfita, S., Arlina, A., & Jamin, A. (2022). Pengaruh yoga prenatal terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25311/jkk.Vol8.Iss1.1024>
- Dewi, N. P., Nurrachmawati, A., & Sunarti, S. (2022). *Manajemen pengabdian masyarakat di bidang kesehatan*. PT Global Eksekutif Teknologi.

- Field, T. (2020). Prenatal yoga effects on pregnancy outcomes: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(4), 17–22. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.012>
- Hairunisyah, H., Sofiyanti, I., & Afriyani, L. D. (2023). Pengaruh teknik massage counter pressure dan yoga prenatal terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(2), 112–119.
- Indrayani, T., & Putri, R. (2023). Peningkatan kesiapan fisik dan mental menghadapi persalinan melalui yoga prenatal trimester II. *Jurnal Riset Kebidanan*, 7(1), 45–53.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Kemenkes RI.
- Kurniawati, D., & Handayani, S. (2022). Hubungan yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil menjelang persalinan. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 10(2), 101–109.
- Putri, A., Rusnita, R., & Susanti, E. (2021). Efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 265–271.
- Sindhu, P. (2014). *Yoga untuk kehamilan: Sehat, bahagia, dan penuh makna*. Qanita.
- Smith, J. A., & Yang, M. (2023). The impact of prenatal yoga on physical comfort and birth readiness: A randomized controlled trial. *International Journal of Childbirth Education*, 38(1), 12–19.
- Sofiyanti, I., & Afriyani, L. D. (2020). Edukasi persiapan persalinan dan stimulasi yoga prenatal pada ibu hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 2(1), 34–40.
- Sofiyanti, I., Widatiningsih, S., & Afriyani, L. D. (2020). Pengaruh yoga prenatal terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 12–20.
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. WHO Press.