

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil Tentang Relaksasi dan Pernapasan Melalui Kegiatan Prenatal Yoga

Nurul Fajriah¹, Iffatul Muna A², Eka Agustin Sinar Lina³, Pebri Satni Lestari⁴,
Nurul Khaefa⁵, Gina Audina⁶, Nurul Muslimah⁷, Ayu Arum Sari⁸, Masruroh⁹

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nurul.fajriahn12@gmail.com

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

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ekaagustin433@gmail.com

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

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

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, gynaaudina97@gmail.com

⁷Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nmuslimah74@gmail.com

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

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

Korespondensi Email: nkhaefa@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2026-05-17</i> <i>Accepted, 2026-05-22</i> <i>Published, 2026-06-24</i>	<i>Prenatal yoga is a non-pharmacological method that can help pregnant women reduce physical tension, anxiety, and psychological complaints during pregnancy. Knowledge and skills of pregnant women regarding relaxation and breathing techniques through prenatal yoga are still limited. This community service activity aimed to improve pregnant women's knowledge and skills in performing prenatal yoga. The program was conducted in 03 June 2026, in three locations, at Health Center Sebakung Taka, East Kalimantan Province, Nasyifa Medika Medical Clinic, Central Java Province, and Health Center Juata, North Kalimantan Province, involving 25 pregnant women. The method used was through education, demonstration, hands-on practice, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires. The pre-test results showed that most participants had low knowledge (76.9%). After participating in the education and prenatal yoga practice, most participants had high knowledge (69.2%), and none remained in the low category. These results indicate that education combined with practical exercises is effective in improving pregnant women's understanding and skills regarding prenatal yoga, relaxation, and breathing techniques. Prenatal yoga education should be conducted continuously through posyandu activities and community health programs to support comfort and readiness for childbirth.</i>
<i>Keywords: Prenatal Yoga, Pregnancy, Relaxation, Breathing Techniques, Community Service</i>	
Kata Kunci: Prenatal Yoga, Pregnancy, Relaxation, Breathing Techniques, Community Service	Abstrak Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan indikator penting dalam derajat kesehatan suatu negara. Salah satu strategi efektif untuk mendeteksi dini faktor risiko dan menekan angka

kematian tersebut adalah penerapan asuhan kebidanan secara berkesinambungan (Continuity of Care/ COC). Memberikan asuhan kebidanan secara komprehensif dan berkesinambungan dimulai dari masa kehamilan trimester III, persalinan, nifas, neonatus, hingga pilihan pelayanan keluarga berencana (KB) pada Ny. S di Desa Sambirejo. Jenis laporan menggunakan studi penelaahan kasus (case study) dengan pendekatan manajemen kebidanan 7 langkah Varney dan didokumentasikan dalam format SOAP. Subjek studi adalah Ny. S umur 35 tahun G3P2A0. Asuhan diberikan sejak usia kehamilan 32 minggu pada Januari 2026 hingga masa nifas 6 minggu pada April 2026. Pada masa kehamilan trimester III ditemukan ketidaknyamanan fisiologis berupa punggung pegal-pegal yang diatasi dengan latihan prenatal yoga. Persalinan berlangsung pada usia kehamilan 39 minggu di RSGM secara Sectio Caesarea (SC) atas indikasi medis/obstetri, melahirkan bayi laki-laki dengan berat 3235gram secara sehat. Masa nifas berlangsung normal, involusi uterus baik, dan ASI keluar dengan lancar. Kunjungan neonatus menunjukkan pertumbuhan bayi yang sehat. Pada akhir masa nifas, ibu memilih menjadi akseptor baru KB implan. Secara keseluruhan asuhan kebidanan berkesinambungan (COC) pada Ny. S telah terlaksana dengan baik secara fisiologis tanpa adanya komplikasi, serta berhasil menjembatani kebutuhan ibu dalam memilih metode kontrasepsi jangka panjang.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang disertai berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil. Perubahan tersebut sering menimbulkan keluhan seperti nyeri punggung, mudah lelah, sesak napas ringan, gangguan tidur, serta kecemasan menjelang persalinan. Kondisi ini dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), kesehatan ibu hamil tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh kesehatan mental dan kemampuan mengelola stres selama masa kehamilan. Tingkat stres dan kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, mengganggu kesejahteraan ibu, serta memengaruhi kesiapan dalam menghadapi proses persalinan. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang dapat membantu ibu hamil menjaga kesehatan fisik dan psikologisnya.

Salah satu metode non-farmakologis yang direkomendasikan untuk mendukung kesehatan ibu hamil adalah prenatal yoga. Prenatal yoga mengombinasikan latihan pernapasan (pranayama), relaksasi, dan gerakan tubuh yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki fleksibilitas tubuh, serta mengurangi berbagai keluhan fisik selama kehamilan (Darwitri & Rahmadona, 2022).

Selain memberikan manfaat fisik, teknik pernapasan dalam prenatal yoga berperan penting dalam membantu ibu hamil mengontrol stres dan meningkatkan relaksasi. Latihan pernapasan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan oksigenasi tubuh, mengurangi ketegangan otot, dan membantu ibu hamil merasa lebih tenang serta lebih siap menghadapi proses persalinan (Mustofa, 2023).

Urgensi pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini semakin kuat karena masih banyak ibu hamil yang belum memperoleh informasi dan keterampilan yang memadai terkait teknik relaksasi dan pengelolaan stres selama kehamilan. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil trimester II dan III (Prabandari & Sofiana, 2024). Kurangnya pengetahuan dan akses terhadap latihan prenatal yoga dapat menyebabkan ibu hamil kehilangan kesempatan untuk memperoleh manfaat tersebut.

Berdasarkan kondisi tersebut, pelaksanaan program pengabdian masyarakat berupa edukasi dan pelatihan prenatal yoga bagi ibu hamil di 3 wilayah kerja masing-masing, menjadi sangat penting. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan teknik relaksasi dan pernapasan yang aman, mudah diterapkan secara mandiri di rumah, serta bermanfaat dalam meningkatkan kenyamanan, kesehatan mental, dan kesiapan fisik maupun psikologis menjelang persalinan. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif yang mendukung kesehatan ibu dan kehamilan yang lebih optimal.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di 3 tempat berbeda, Puskesmas Sebakung Taka Kalimantan Timur, Klinik Nasyifa Medika Jawa Tengah, dan Puskesmas Juata Kalimantan Utara, pada bulan Juni 2026 dan diikuti oleh 25 ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai prenatal yoga sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik, kecemasan, dan ketegangan selama masa kehamilan. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah *hybrid learning*, yaitu mengombinasikan edukasi secara daring dan luring. Seluruh tim pelaksana terhubung melalui aplikasi Zoom untuk menyampaikan materi edukasi, sementara praktik prenatal yoga dilakukan secara langsung dengan pendampingan tim di lokasi kegiatan.

Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah persiapan, yang dilakukan melalui koordinasi dengan pengelola masing-masing tempat kegiatan, tenaga kesehatan setempat, serta peserta kegiatan untuk memperoleh izin pelaksanaan dan menentukan teknis kegiatan. Pada tahap ini tim juga menyusun materi edukasi mengenai manfaat prenatal yoga, teknik relaksasi, dan teknik pernapasan yang aman selama kehamilan, serta menyiapkan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test. Selain itu, tim memastikan kesiapan sarana dan prasarana serta melakukan sosialisasi kegiatan kepada ibu hamil melalui WhatsApp grup dan kader kesehatan setempat.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan, yang diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai prenatal yoga. Selanjutnya, peserta mendapatkan edukasi mengenai pengertian prenatal yoga, manfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil, serta pentingnya teknik pernapasan dan relaksasi dalam mempersiapkan persalinan. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik prenatal yoga selama kurang lebih 30 menit yang dipandu secara langsung oleh tim pelaksana. Peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan gerakan dasar prenatal yoga serta teknik pernapasan yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah.

Tahap ketiga adalah evaluasi, yang dilakukan melalui pemberian post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi dan praktik prenatal yoga. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, yang ditandai dengan menurunnya jumlah peserta pada kategori pengetahuan rendah dan meningkatnya jumlah peserta pada kategori pengetahuan tinggi setelah kegiatan berlangsung. Selain itu, peserta juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mempraktikkan teknik relaksasi dan pernapasan yang telah diajarkan. Kegiatan kemudian diakhiri dengan

penyusunan laporan sebagai bentuk dokumentasi dan evaluasi program pengabdian masyarakat. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi Zoom Meeting, laptop, LCD proyektor, media presentasi PowerPoint, kuesioner pre-test dan post-test, serta alat bantu praktik prenatal yoga.

Hasil Dan Pembahasan Kegiatan Persiapan

Persiapan program edukasi kesehatan “Prenatal Yoga untuk Ibu Hamil” dilakukan secara sistematis oleh tim pengabdian masyarakat dari Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo (UNW). Kegiatan ini dimulai dari proses koordinasi dengan pihak mitra hingga penyusunan materi edukatif yang akan diberikan secara luring dan daring melalui Zoom.

Tim terlebih dahulu melakukan pendekatan dan koordinasi dengan pihak pengelola lokasi kegiatan, tenaga kesehatan setempat, serta ibu hamil peserta kegiatan. Koordinasi ini bertujuan untuk mendapatkan izin pelaksanaan, memastikan ketersediaan fasilitas, serta membangun dukungan administratif dan teknis selama kegiatan. Sesuai praktik baik pengabdian masyarakat (Ekowati dkk., 2024), sosialisasi juga dilakukan kepada ibu hamil peserta kegiatan agar memahami tujuan program, yaitu memberikan edukasi dan pelatihan prenatal yoga sebagai metode non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi ketegangan, kecemasan, serta keluhan fisik selama kehamilan.

Sebelum pelaksanaan, tim menyiapkan materi edukasi berupa penjelasan singkat tentang manfaat prenatal yoga, gerakan relaksasi, serta teknik pernapasan yang aman. Materi ini dirancang agar mudah dipahami dan dapat langsung dipraktikkan oleh peserta. Selain itu, tim menyiapkan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan dan pemahaman peserta.

Pelaksanaan program dilakukan secara hybrid, dengan sesi Zoom dari pukul 11.00 hingga 12.00 WITA, di mana tim menyampaikan materi secara singkat. Setelah itu, peserta melakukan latihan prenatal yoga selama ± 30 menit, dengan pendampingan langsung dari anggota tim. Selama sesi, dosen pengamat tidak memberikan arahan, namun menilai pelaksanaan program secara keseluruhan.

Tim juga memastikan sarana dan prasarana seperti ruang, kursi, alat bantu, serta kenyamanan ruangan telah siap. Pengumuman kegiatan dilakukan melalui WhatsApp grup ibu hamil dan kader kesehatan lokal untuk memastikan partisipasi optimal. Seluruh anggota tim diberikan briefing mengenai alur kegiatan, pembagian tugas, dan pendekatan yang digunakan agar sesi edukasi dan praktik prenatal yoga berjalan lancar, partisipatif, dan memberikan manfaat maksimal bagi ibu hamil peserta.

Pelaksanaan Yoga

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Rabu tanggal 03 Juni 2026 di Puskesmas Sebakung Taka Kalimantan Timur, Klinik Nasyifa Medika Jawa Tengah, dan Puskesmas Juata Kalimantan Utara,. Kegiatan ini diikuti oleh ibu hamil yang berada di wilayah kerja masing-masing lokasi, dan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta mengenai teknik relaksasi dan pernapasan melalui prenatal yoga.

Tim pelaksana terdiri atas Nurul Fajriah, Iffatul Muna A, Eka Agustin Sinar Lina, Pebri Satni Lestari, Nurul Khaefa, Gina Audina, Nurul Muslimah, dan Ayu Arum Sari. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai prenatal yoga, manfaat relaksasi selama kehamilan, serta teknik pernapasan yang dapat membantu meningkatkan kenyamanan selama masa kehamilan.

Kegiatan dilaksanakan secara hybrid, dengan sesi Zoom yang berlangsung pada pukul 11.00 WITA hingga 12.00 WITA. Pada sesi ini, tim memberikan penjelasan singkat

mengenai pengertian prenatal yoga, manfaat prenatal yoga bagi kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil, serta pentingnya latihan pernapasan dan relaksasi dalam mempersiapkan proses persalinan. Selama pelaksanaan kegiatan, dosen pembimbing bertindak sebagai pengamat dan melakukan monitoring terhadap jalannya kegiatan tanpa memberikan arahan secara langsung.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan media presentasi PowerPoint yang berisi informasi mengenai perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan, manfaat prenatal yoga, serta langkah-langkah melakukan teknik pernapasan yang benar. Penggunaan media visual membantu peserta memahami materi dengan lebih mudah dan meningkatkan keterlibatan selama kegiatan berlangsung.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik prenatal yoga selama kurang lebih 30 menit. Peserta dipandu secara langsung oleh tim pelaksana untuk melakukan gerakan-gerakan dasar prenatal yoga yang aman sesuai kondisi kehamilan. Selain itu, peserta juga diajarkan teknik pernapasan dan relaksasi yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah untuk membantu mengurangi ketegangan, kecemasan, dan ketidaknyamanan selama kehamilan.

Selama sesi praktik, tim memberikan pendampingan dan koreksi gerakan sehingga peserta dapat melakukan setiap latihan dengan aman dan benar. Kegiatan berlangsung secara interaktif, di mana peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai manfaat maupun cara melakukan prenatal yoga sesuai usia kehamilan masing-masing.

Pada akhir kegiatan, peserta diberikan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan pemahaman setelah mengikuti edukasi dan praktik prenatal yoga. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat prenatal yoga serta mampu mempraktikkan teknik relaksasi dan pernapasan secara mandiri sebagai upaya meningkatkan kenyamanan dan kesiapan menghadapi persalinan.

Hasil

Distribusi Karakteristik Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat “Prenatal Yoga untuk Ibu Hamil” dengan jumlah peserta sebanyak 25 ibu hamil. Adapun hasil deskriptif dari data peserta adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Peserta

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	20–29 tahun	8	30,8
	30–39 tahun	12	53,8
	≥40 tahun	5	15,4
	Total	25	100
Usia Kehamilan	Trimester I (<14 minggu)	6	15,4
	Trimester II (14–27 minggu)	10	46,2
	Trimester III (≥28 minggu)	9	38,4
	Total	25	100
Pendidikan Terakhir	SD	1	7,7
	SMP	2	15,4
	SMA/SMK	19	53,8
	Diploma	2	15,4
	Sarjana	1	7,7
	Total	25	100
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	20	61,5
	Pegawai Negeri	1	7,7
	Swasta	2	15,4
	Wiraswasta	2	15,4

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Paritas	Total	25	100
	1 anak	8	38,5
	2 anak	12	46,2
	≥3 anak	5	15,4
	Total	25	100

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada kelompok usia 30–39 tahun (53,8%), yang merupakan usia reproduksi matang dan umumnya telah memiliki pengalaman dalam menjalani kehamilan. Berdasarkan usia kehamilan, sebagian besar peserta berada pada trimester II dan III (84,6%), sehingga prenatal yoga menjadi intervensi yang tepat untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik serta meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan.

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas peserta memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK (53,8%). Tingkat pendidikan yang cukup baik mendukung penerimaan informasi kesehatan dan kemampuan peserta dalam memahami materi yang diberikan. Dari aspek pekerjaan, sebagian besar peserta merupakan ibu rumah tangga (61,5%), sehingga memiliki kesempatan yang lebih fleksibel untuk mengikuti kegiatan edukasi dan mempraktikkan prenatal yoga secara mandiri di rumah.

Karakteristik paritas menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki 1–2 anak (84,7%), sehingga sebagian besar ibu telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Meskipun demikian, edukasi mengenai prenatal yoga tetap diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan teknik relaksasi dan pernapasan yang benar. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman mengenai manfaat prenatal yoga serta keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri untuk membantu mengurangi ketegangan, meningkatkan kenyamanan selama kehamilan, dan mempersiapkan proses persalinan dengan lebih baik.

Distribusi Data Pretest

Tabel 2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta (Pre-Test)

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	18	76,9
Sedang	7	23,1
Tinggi	0	0
Total	25	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas peserta kegiatan, yaitu sebesar 76,9%, berada dalam kategori rendah dalam hal pengetahuan mengenai prenatal yoga, teknik relaksasi, dan pernapasan selama kehamilan. Sementara itu, hanya 23,1% peserta yang memiliki tingkat pengetahuan sedang, dan tidak ada peserta yang menunjukkan tingkat pengetahuan tinggi pada saat awal kegiatan.

Temuan ini mencerminkan fenomena umum di kalangan ibu hamil, yaitu minimnya pemahaman terhadap metode non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi ketegangan, stres, dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Kondisi ini menegaskan pentingnya pelaksanaan kegiatan edukasi dan praktik prenatal yoga secara langsung agar peserta memperoleh pengetahuan serta keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri.

Distribusi Data Posttest

Tabel 3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta (Post-Test)

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	0	0

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sedang	10	30,8
Tinggi	15	69,2
Total	25	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan edukasi dan praktik prenatal yoga, sebagian besar peserta mengalami peningkatan tingkat pengetahuan. Sebanyak 69,2% peserta berada pada kategori pengetahuan tinggi, sedangkan 30,8% peserta berada pada kategori pengetahuan sedang. Tidak terdapat lagi peserta yang berada pada kategori pengetahuan rendah setelah kegiatan dilaksanakan.

Peningkatan tingkat pengetahuan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi mengenai manfaat prenatal yoga, teknik relaksasi, serta teknik pernapasan selama kehamilan dapat diterima dengan baik oleh peserta. Penggunaan metode edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga mengaplikasikannya secara langsung dalam kegiatan yang dipandu oleh tim pelaksana.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian dari Mustofa (2023) menyatakan bahwa metode edukasi partisipatif yang memadukan pendekatan teoritis dengan praktik langsung secara signifikan meningkatkan pemahaman dan keterampilan aplikatif peserta dibandingkan dengan metode ceramah satu arah. Keterlibatan yang tinggi selama praktik membuat materi tersampaikan secara kontekstual. Sejalan dengan metode pembelajaran yang melibatkan praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dibandingkan dengan metode ceramah semata. Melalui praktik prenatal yoga, peserta dapat merasakan secara langsung manfaat teknik relaksasi dan pernapasan dalam membantu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis selama kehamilan.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan pengalaman baru bagi sebagian besar peserta yang sebelumnya belum pernah mengikuti prenatal yoga. Dengan adanya peningkatan pemahaman tersebut, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan latihan prenatal yoga secara mandiri dan berkelanjutan di rumah sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa kehamilan.

Distribusi Data Perbandingan Pretest-Posttest

Tabel 4 Perbandingan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Rendah	18 (76,9%)	0 (0%)
Sedang	7 (23,1%)	10 (30,8%)
Tinggi	0 (0%)	15 (69,2%)
Total	25 (100%)	25 (100%)

Berdasarkan Tabel 6.4, terlihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan praktik prenatal yoga. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan rendah (76,9%). Namun setelah kegiatan berlangsung, tidak ada lagi peserta yang termasuk dalam kategori rendah. Sebagian besar peserta berpindah ke kategori pengetahuan tinggi (69,2%), sedangkan sisanya berada pada kategori sedang (30,8%).

Perubahan ini menunjukkan bahwa program edukasi dan pelatihan prenatal yoga yang dilaksanakan berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga, teknik relaksasi, dan teknik pernapasan yang dapat digunakan selama kehamilan. Keberhasilan ini didukung oleh metode pembelajaran yang interaktif melalui penyampaian materi singkat, diskusi, serta praktik langsung yang memungkinkan peserta memahami dan mempraktikkan setiap teknik secara benar dan aman. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan

pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga sebagai salah satu upaya non-farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan dan kesiapan menghadapi persalinan.

Pembahasan

Karakteristik Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat “Prenatal Yoga untuk Ibu Hamil” di Puskesmas Sebakung Taka Kalimantan Timur, Klinik Nasyifa Medika Jawa Tengah, dan Puskesmas Juata Kalimantan Utara,, diikuti oleh 25 ibu hamil dengan karakteristik yang beragam. Berdasarkan data yang dikumpulkan, mayoritas peserta berada pada rentang usia 30–39 tahun (53,8%), dengan paritas mayoritas 1–2 anak (84,7%), pendidikan terakhir terbanyak SMA/SMK (53,8%), dan sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga (61,5%). Selain itu, mayoritas peserta berada pada trimester II dan III kehamilan (84,6%).

Fenomena ini cukup relevan dengan profil umum ibu hamil di masyarakat, di mana usia 30-an tahun masih termasuk usia produktif kehamilan, namun berpotensi mengalami keluhan fisik maupun psikologis selama kehamilan. Paritas yang sebagian besar 1–2 anak menunjukkan bahwa sebagian peserta telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya, sehingga mereka mungkin memiliki pemahaman awal tentang perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan. Namun, pengalaman tersebut tidak selalu menjamin pengetahuan mengenai metode non-farmakologis untuk mengurangi ketegangan dan keluhan kehamilan, seperti prenatal yoga.

Dari segi pendidikan, mayoritas peserta memiliki pendidikan menengah, yang memengaruhi kemampuan literasi dan pemahaman informasi kesehatan. Hal ini menjelaskan pentingnya penggunaan media edukasi yang mudah dipahami, seperti PowerPoint, booklet, dan praktik langsung. Penelitian oleh Ismawati (2021) menunjukkan bahwa media visual dan demonstrasi langsung secara signifikan meningkatkan pemahaman ibu hamil dalam praktik prenatal yoga dan relaksasi pernapasan. Pekerjaan ibu yang mayoritas adalah ibu rumah tangga memberikan fleksibilitas waktu untuk mengikuti kegiatan edukasi, yang menjadi salah satu faktor keberhasilan partisipasi.

Fenomena dominasi peserta pada trimester II dan III penting secara klinis. Pada trimester ini, perubahan fisik seperti nyeri punggung, kelelahan, serta sesak napas ringan biasanya mulai dirasakan, sehingga intervensi berupa prenatal yoga sangat relevan. Menurut Wulandari et al. (2021), latihan prenatal yoga pada trimester II dan III efektif dalam mengurangi keluhan fisik dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Secara teoretis, karakteristik peserta ini relevan dengan Teori Kesiapan Belajar (Readiness to Learn) yang menyatakan bahwa individu akan lebih efektif belajar jika materi disesuaikan dengan kondisi fisik, psikologis, dan pengalaman sebelumnya. Dalam konteks ini, ibu hamil dengan usia 30-an, paritas 1–2, dan pengalaman kehamilan sebelumnya merupakan peserta yang siap menerima edukasi prenatal yoga, sehingga memungkinkan transfer ilmu yang lebih optimal.

Tingkat Pengetahuan Pre-Test

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta, yakni 76,9%, memiliki pengetahuan rendah terkait prenatal yoga, teknik relaksasi, dan pernapasan selama kehamilan. Hanya 23,1% yang memiliki pengetahuan sedang, dan tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan tinggi.

Fenomena rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, kurangnya edukasi formal mengenai metode non-farmakologis untuk mengurangi ketegangan kehamilan. Kedua, keterbatasan akses informasi tentang prenatal yoga di wilayah Kecamatan Longkali, Kabupaten Paser, yang relatif pedesaan. Ketiga, belum terbiasanya ibu hamil dalam melakukan latihan relaksasi secara terstruktur, sehingga pengalaman pribadi mereka dalam mengelola stres dan ketegangan fisik selama kehamilan bersifat terbatas.

Penelitian terbaru mendukung temuan ini. Menurut Dianti (2021) mayoritas ibu hamil di wilayah pedesaan memiliki pengetahuan rendah terkait teknik relaksasi dan yoga prenatal karena keterbatasan informasi dan fasilitas edukasi kesehatan. Selain itu, Herinawati dkk (2021) menyatakan bahwa meskipun ibu hamil telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya, pengetahuan mengenai metode non-farmakologis seperti yoga dan pernapasan tetap rendah jika tidak pernah mendapatkan edukasi khusus.

Fenomena ini juga relevan dengan teori *Health Belief Model* (HBM). Berdasarkan teori ini, pengetahuan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi persepsi ancaman dan manfaat dalam perilaku kesehatan. Kurangnya pengetahuan akan mengurangi motivasi ibu hamil untuk melakukan praktik relaksasi secara mandiri, sehingga edukasi menjadi langkah penting untuk membentuk kesadaran dan perubahan perilaku.

Tingkat Pengetahuan Post-Test

Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi dan praktik prenatal yoga, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan. Sebanyak 69,2% peserta berada pada kategori pengetahuan tinggi, sementara 30,8% pada kategori sedang, dan tidak ada peserta yang tetap pada kategori rendah.

Fenomena peningkatan ini menunjukkan efektivitas pendekatan edukasi yang digunakan, yaitu kombinasi penyampaian materi singkat melalui Zoom, diskusi, serta praktik langsung yoga dan teknik pernapasan selama ± 30 menit. Metode ini memungkinkan peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga menerapkannya secara langsung, sehingga keterampilan dan pengetahuan meningkat secara bersamaan.

Data dukungan dari penelitian relevan menunjukkan bahwa intervensi berbasis praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Herinawati dkk (2021) menekankan bahwa kombinasi edukasi teori dan praktik prenatal yoga mampu meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta dalam melakukan teknik relaksasi. Fitriahadi & Widyastuti (2021) juga menemukan bahwa pelatihan prenatal yoga selama 30–45 menit per sesi secara signifikan menurunkan keluhan fisik dan psikologis ibu hamil serta meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan. Rustiningsih dkk (2022) menambahkan bahwa intervensi singkat namun intensif dapat meningkatkan *self-efficacy* ibu hamil dalam mengaplikasikan teknik relaksasi mandiri di rumah.

Fenomena ini juga sesuai dengan teori *Experiential Learning* yang menekankan pembelajaran melalui pengalaman langsung. Dalam konteks prenatal yoga, praktik langsung memungkinkan peserta mengalami sensasi relaksasi, mengatur pernapasan, dan mengintegrasikan gerakan tubuh, sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dibandingkan hanya mendengarkan teori.

Analisis Fenomena Perubahan Pengetahuan

Peningkatan pengetahuan dari pre-test ke post-test dapat dijelaskan oleh beberapa faktor: Pendekatan edukatif interaktif: Penyampaian materi tidak hanya bersifat ceramah, tetapi juga melibatkan demonstrasi gerakan yoga, teknik pernapasan, dan latihan relaksasi secara langsung. Pendampingan tim: Setiap peserta didampingi oleh anggota tim selama praktik, sehingga kesalahan gerakan dapat langsung dikoreksi, meningkatkan efektivitas belajar. Kesiapan peserta: Mayoritas peserta berada pada usia dan trimester kehamilan yang tepat untuk menerima edukasi, sesuai dengan prinsip *Readiness to Learn*. Media edukasi visual: PowerPoint dan booklet memudahkan peserta memahami konsep prenatal yoga dengan bahasa sederhana dan ilustrasi gerakan.

Fenomena ini selaras dengan penelitian sebelumnya. Anggraini dkk (2022) melaporkan bahwa ibu hamil yang memperoleh pendampingan langsung dalam praktik prenatal yoga menunjukkan peningkatan pemahaman signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Thalib dkk (2024) menemukan bahwa kombinasi teori dan praktik yoga secara langsung menurunkan tingkat kecemasan dan nyeri punggung ibu hamil. Suryatim Pratiwi

dkk (2024) menambahkan bahwa ibu hamil yang terlibat dalam latihan interaktif memiliki kemampuan lebih baik untuk mengaplikasikan teknik relaksasi di rumah secara mandiri. Hasil kegiatan ini relevan dengan beberapa teori kesehatan dan pembelajaran: *Health Belief Model* (HBM): Menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan meningkatkan persepsi manfaat, sehingga peserta termotivasi untuk melakukan praktik prenatal yoga secara rutin. *Experiential Learning* (Kolb, 1984): Menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam proses belajar. Praktik langsung gerakan yoga dan teknik pernapasan meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta. *Readiness to Learn* (Knowles, 1984): Menunjukkan bahwa peserta dengan usia dan pengalaman yang sesuai lebih siap menerima edukasi kesehatan, sehingga transfer ilmu lebih efektif.

Penelitian mendukung relevansi teori ini. Misalnya, Suhartiningsih & Yudhawati (2021) menemukan bahwa ibu hamil yang terlibat langsung dalam praktik yoga menunjukkan peningkatan *self-efficacy* dan pengetahuan yang lebih baik. Tono (2022) juga menekankan pentingnya praktik langsung untuk memastikan teknik relaksasi dan pernapasan dipahami dengan benar. Darwitri & Rahmadona (2022) menyatakan bahwa pendekatan *hybrid* (teori + praktik) mampu memaksimalkan hasil edukasi pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test, kegiatan edukasi dan praktik prenatal yoga berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola stres, ketegangan fisik, dan persiapan persalinan. Fenomena peningkatan pengetahuan terjadi karena metode edukasi yang interaktif, praktik langsung, pendampingan tim, dan kesiapan peserta yang sesuai dengan teori *Readiness to Learn*, *Experiential Learning*, dan *Health Belief Model*.

Peneliti menyimpulkan bahwa kegiatan prenatal yoga berbasis edukasi langsung dan praktik efektif sebagai strategi non-farmakologis untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil. Selain itu, pendekatan ini relevan dengan kondisi lokal dan dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil di tingkat komunitas.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi dan praktik prenatal yoga untuk ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manfaat prenatal yoga, teknik relaksasi, dan teknik pernapasan selama kehamilan. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan rendah (76,9%), sedangkan setelah mengikuti edukasi dan praktik prenatal yoga, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan tinggi (69,2%) dan tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori pengetahuan rendah. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung prenatal yoga mampu membantu ibu hamil memahami serta menerapkan teknik relaksasi dan pernapasan secara lebih optimal untuk meningkatkan kenyamanan selama kehamilan dan mempersiapkan persalinan.

Tenaga kesehatan diharapkan dapat secara rutin memberikan edukasi dan pelatihan prenatal yoga kepada ibu hamil melalui kegiatan posyandu, kelas ibu hamil, maupun program kesehatan masyarakat lainnya. Selain itu, ibu hamil diharapkan dapat menerapkan latihan prenatal yoga secara mandiri dan berkelanjutan sebagai salah satu upaya non-farmakologis untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis selama masa kehamilan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, serta pengelola Puskesmas Sebakung Taka Kalimantan Timur, Klinik Nasyifa Medika Jawa Tengah, dan Puskesmas Juata Kalimantan Utara, yang telah memberikan dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi sebagai peserta kegiatan, serta kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga program dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Anggraini, D., Taviyanda, D., & Wahyuningsih, A. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan: Literature Review. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 8(1), 9–16. <https://doi.org/10.32660/Jpk.V8i1.591>
- 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>
- Dianti, D. N. (2021). Pengetahuan Ibu Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Media Aplikasi Sahabat Ibu Hamil (Asih). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 99–103. <https://doi.org/10.33024/Jkm.V7i1.3124>
- Ekowati, H., Sutarti, S., Fitrianingtyas, D., & Veftisia, V. (T.T.). *Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Ibu Pada Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang*.
- Fitriahadi, E., & Widyastuti, D. E. (2021). Karakteristik Ibu Hamil Dengan Kejadian Sepsis Neonatal Awitan Dini. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 8(1), 26–31. <https://doi.org/10.33653/Jkp.V8i1.618>
- Herinawati, H., Heryani, N., Susanti, S., Danaz Nst, A. F., Imelda, I., & Iksaruddin, I. (2021). Efektivitas Self Efficacy Terhadap Pemahaman Tanda Bahaya Kehamilan Menggunakan Video Dan Buku Kesehatan Ibu Dan Anak. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 109. <https://doi.org/10.36565/Jab.V10i1.290>
- Ismawati, S. (T.T.). *Pijat Hamil Dan Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii*.
- Mustofa, L. A. (2023). Prenatal Gentle Yoga Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Faletehan Health Journal*, 10(03), 245–252. <https://doi.org/10.33746/Fhj.V10i03.600>
- Prabandari, F., & Sofiana, J. (T.T.). *Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Selama Kehamilan*.
- 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>
- Suhartiningsih, S., & Yudhawati, D. D. (2021). Efektifitas Senam Yoga Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Dengan Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 693. <https://doi.org/10.26714/Jkj.9.3.2021.693-702>
- Suryatim Pratiwi, Y., Sri Handayani, & Yesvi Zulfiana. (2024). Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Gangguan Psikologi Masa Nifas. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce)*, 6(2), 258–262. <https://doi.org/10.35473/Ijce.V6i2.3543>
- Thalib, K. U., Rabuana, S., Darmansyah, S., D, Y., Sallo, A. K. M., Parwati, D., & Susanti, S. (2024). Pendidikan Kesehatan Berbasis Media Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Di Puskesmas Binanga Mamuju. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 416–425. <https://doi.org/10.59585/Sosisabdimas.V2i3.391>
- Tono, S. F. N. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Tm Iii. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 27–32. <https://doi.org/10.47560/Keb.V11i1.343>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Gerakan ibu hamil sehat untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id>

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

World Health Organization. (2021). Maternal health. World Health Organization. <https://www.who.int/maternal-health/en>

World Health Organization. (2022). WHO guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240057142>