Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Bojonglor Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan

Naela Kurnia Tsany[1], Eka Irma Puspita Sari [2], Ira Nopirawati [3], Suryaningsih [4], Renni Liaran [5], Martha Yunita [6], Catur Dyah Ayu S [7], Christina Ramba Tangkeallo[8], Yulia Nurkhayati[9]

[1] Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, naelatsany@gmail.com
[2] Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, ekairma102@gmail.com
[3] Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, iranp181117@gmail.com
[4] Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, ningsih.sn33@gmail.com
[5] Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, renniliaran@gmail.com
[6] Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, marthasiahaan645@gmail.com
[7] Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, caturayu81@gmail.com
[8] Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, christinaramba9@gmail.com
[9] Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, yulianurkhayati @unw.ac.id.com

Korespondensi Email : naelatsany@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Prenatal Yoga, Pregnancy, Discomfort.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Kehamilan

Abstract

During pregnancy, mothers will experience discomfort from the first to the third trimester. Discomforts such as frequent urination, back pain, insomnia, perineal discomfort, calf muscle cramps, varicose veins, ankle edema, fatigue, mood swings, and increased anxiety can disrupt daily activities and preoccupy pregnant women if they lack knowledge and experience regarding pregnancy. This community service program aims to provide counseling and practical skills on prenatal yoga techniques as an alternative to reduce discomfort during the second and third trimesters. This community service program was conducted through counseling activities for 27 pregnant women in the second and third trimesters of pregnancy in Bojonglor Village, Bojong District, Pekalongan Regency. The program began with a pre-test to determine the mothers' knowledge before receiving the prenatal yoga material. The material was then delivered, and concluded with a post-test. This activity was conducted on May 22, 2026. The results of this community service program showed a significant increase in the pregnant women's knowledge about prenatal yoga after

the counseling, from an average score of 8.88 to 9.51. This demonstrates that providing counseling can increase knowledge. At the conclusion of this community service activity, pregnant women shared their experiences regarding discomfort during the second and third trimesters. It is hoped that Midwife facilitators can integrate prenatal yoga into pregnancy classes, provide education, and facilitate exercise sessions to prepare mothers physically and mentally for childbirth. They also hope to raise public awareness about the benefits of prenatal yoga in reducing discomfort in pregnant women during the second and third trimesters

Abstrak

Selama kehamilan ibu akan mengalami ketidaknyamanan sejak trimester I hingga trimester III. Ketidaknyamanan seperti sering buang air kecil, nyeri punggung, insomnia, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyita perhatian ibu hamil jika ibu kurang memiliki pengetahuan dan pengalaman mengenai kehamilan. Pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan keterampilan praktis tentang teknik prenatal yoga sebagai alternatif untuk mengurangi ketidaknyamanan saat kehamilan trimester II dan III. Pengabdian ini dilakukan melalui kegiatan penyuluhan pada 27 ibu hamil trimester II dan III wilayah desa Bojonglor Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan. diawali dengan Pre Test untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan materi tentang prenatal yoga, kemudian dilanjutkan penyampaian materi, praktik prenatal yoga, diskusi dan diakhiri dengan Post Test. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2026. Hasil pengabdian ini adalah setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga terdapat peningkatan yang cukup signifikan dari nilai rata-rata 8,88 menjadi 9,51. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan. Diharapkan kepada bidan fasilitator dapat mengintegrasikan prenatal yoga ke dalam kelas ibu hamil, memberikan edukasi, dan memfasilitasi sesi latihan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan. Serta diharapkan masyarakat agar lebih mensosialisasikan tentang manfaat dari prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester II dan III.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu peristiwa bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Definisi dari masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil

normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid terakhir (Susanti & Ulpawati, 2022).

Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan trimester III seperti sering buang air kecil, sesak napas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Presentase ketidaknyamanan yang muncul pada ibu hamil, bengkak pada kaki 20%, kram kaki 10%, sesak nafas 60%, sakit kepala 20%, dan sakit punggung 70%, dan 21% ibu hamil memiliki gejala klinis kecemasan dan 64% akan berlanjut pada masa nifas (Kemenkes, 2022).

Kehamilan trimester II dan trimester III merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Volume tidal, volume ventilator permenit, dan ambilan oksigen meningkat. Karena bentuk dari rongga thorak berubah dan karena bernapas lebih cepat, sekitar 60% ibu hamil mengeluh sesak nafas (Yuliana et al., 2025)

Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Hamdayani & Fitria, 2025).

Prenatal yoga merupakan olahraga yang berfungsi mempersiapkan persalinan karena tehnik latihannya menitikberatkan pada kelenturan pada kelenturan otot jalan lahir, tehnik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran ibu selama kehamilan dan untuk menghadapi persalinan. Prenatal yoga dapat menurunkan stress, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (Khalifatunnisak et al., 2023).

Hasil wawancara pada bulan Mei 2026 terhadap 15 ibu hamil trimester II dan trimester III di Desa Bojonglor Kabupaten Pekalongan, 10 orang ibu hamil mengeluh mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan trimester II dan trimester III seperti sering buang air kecil, sulit tidur karena cemas, sakit pinggang, mudah lelah dan kram pada kaki yang sering dirasakan pada malam hari. Hal ini menjadi keluhan fisiologi pada ibu hamil.

Sebagai lokasi pengabdian masyarakat, Desa Bojonglor belum pernah menyelenggarakan prenatal yoga untuk ibu hamil trimester II dan III di Kelas ibu hamil. Hal tersebut menyebabkan banyak ibu hamil belum memahami kontribusi positif yoga dalam mengurangi berbagai ketidaknyamanan kehamilan, khususnya nyeri punggung dan rasa cemas.

Metode Pelaksanaan

Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil trimester II dan trimester III di Desa Bojonglor Kabupaten Pekalongan sejumlah 27 responden. Penyuluhan ini dilaksanakan dengan memberikan materi kepada ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester II dan trimester III dengan menggunakan media *leaflet* dan slide PowerPoint. Teknik yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, diskusi interaktif serta pelatihan prenatal yoga. Tujuannya agar ibu hamil trimester II dan III mengalami peningkatan pengetahuan dan mampu mempraktikkan gerakan yoga secara mandiri di rumah untuk meredakan ketidaknyamanan di masa kehamilannya. Pengukuran efektivitas kegiatan ini dilakukan lewat pengisian kuesioner pengetahuan di awal (*pre-test*) dan akhir sesi (*post-test*).

Hasil dan Pembahasan

Penilaian pengetahuan dengan melihat nilai rata rata, nilai minimum dan maksimum pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan prenatal yoga.

Tabel 1. Pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang prenatal yoga

No	Pengetahuan	Pretest	Posttest
1	Baik	24	26
2	Cukup	3	1
	Jumlah	27	

Berdasarkan tabel diatas, pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan tentang prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil trimester II dan III mayoritas termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 24 responden sedangkan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan tentang prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil trimester II dan III mayoritas termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 26 responden. Data tersebut membuktikan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga, dari kategori cukup menjadi baik. Hal ini menegaskan bahwa pemberian edukasi memberikan dampak positif yang signifikan dalam memperluas pemahaman responden.

Tabel 2. Nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan materi tentang prenatal yoga

Pengetahuan	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	8,88	9	7	10
Post	9,51	10	7	10

Berdasarkan tabel diatas, hasil pretest posttest menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil di Desa Bojonglor terkait pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil trimester II dan III mengalami peningkatan dimana nilai rata-rata pretest 8,88 sedangkan nilai rata-rata posttest 9,51.

Menurut peneliti, tingkat pengetahuan responden mengenai prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester II dan III yang berbeda tersebut dapat terjadi karena latar belakang tingkat pendidikan responden yang berbeda. Namun juga bisa dikarenakan dalam hal kondisi lingkungan, selain itu pengetahuan juga dapat diperoleh dari pengalaman responden sebelumnya yang berkaitan dengan prenatal yoga.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 18 orang ibu hamil, dimana dari hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 9,8 menjadi 17,08 (Haryati et al., 2024).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana, hasil penelitian menunjukkan pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Dari hasil uji *Paired T-Test* terdapat pengaruh Prenatal Yoga terhadap penurunan keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dengan (p value = 0,001) < (p = 0,05) (Yuliana et al., 2025).

Prenatal yoga adalah terapi non-farmakologis yang terbukti efektif membantu meredakan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Prenatal yoga dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang sering terjadi selama kehamilan. Prnatal yoga dapat membantu mengurangi gejala fisik yang umum dialami oleh ibu hamil (Fauziah et al., 2026).

Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat

dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Adventus et al., 2019), hal ini sama seperti tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk menambahkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri ibu hamil dalam menangani ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu tantangan dalam praktik kebidanan adalah keterbatasan waktu ibu hamil dalam pelaksanaan prenatal yoga. Dengan adanya praktek langsung, ibu hamil dapat mengasah keterampilan mereka secara lebih komprehensif. Praktek ini juga memungkinkan peserta untuk berlatih dalam lingkungan yang aman sebelum menghadapi persalinan. Evaluasi lebih lanjut menunjukkan bahwa peserta yang awalnya kurang memahami gerakan prenatal yoga mengalami peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan mereka setelah pelatihan. Ibu hamil melaporkan bahwa teknik gerakan prenatal yoga juga meningkat setelah mengikuti pelatihan ini, yang menjadi aspek penting dalam keberhasilan menangani keluhan ketidaknyamanan. Dengan demikian, pelatihan berbasis teori dan simulasi ini memberikan manfaat yang nyata bagi peningkatan kualitas pelayanan kebidanan di fasilitas kesehatan primer.

Simpulan dan Saran

Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil trimester II dan III mengalami peningkatan dimana nilai rata-rata pretest 8,88 sedangkan nilai rata-rata posttest 9,51. Diharapkan bidan fasilitator dapat mengintegrasikan prenatal yoga ke dalam kelas ibu hamil, memberikan edukasi berbasis bukti mengenai manfaatnya, serta memfasilitasi sesi latihan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan. Serta diharapkan kepada masyarakat agar lebih mensosialisasikan tentang manfaat dari prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester II dan III.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana dan Dosen Pembimbing Akademik yang sudah membimbing dan mendukung penulis dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan artikel. Kepada responden yang sudah bersedia berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat ini dan pihak mitra yang telah membantu dalam memfasilitasi pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

Adventus, Jaya, I. M. M., & Mahendra, D. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Universitas Kristen Indonesia.

Fauziah, R., Rosmainun, & Afriyani, R. (2026). Edukasi Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Life At Kehamilan Sehat. *JPM Sentral*, *1*(2). https://stikessentral.ac.id/ojs/index.php/jpms/article/view/127

Hamdayani, D., & Fitria, N. E. (2025). Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *THE JOURNAL OF Mother and Child Health Concerns*, *4*(5). https://doi.org/https://doi.org/10.56922/mchc.v4i5.900

Haryati, Ekowati, H., Sutarti, S., Fitrianingtyas, D., & Veftisia, V. (2024). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Ibu pada Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang. *Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, *3*(2). https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/1124/757/5577

Kemenkes. (2022). *Perubahan Fisik dan Psikis Pada Ibu Hamil*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/280/perubahan-fisik-dan-psikis-pada-ibu-hamil

Khalifatunnisak, A., Frafitasari, D. Y., & Khusmitha, Q. N. (2023). Efektifitas Prenatal Gentle Yoga terhadap Durasi Kala I Persalinan. *JURNAL PIKes Penelitian Ilmu Kesehatan*, *4*(2). https://www.ojs.pikes.iik.ac.id/index.php/jpikes/article/view/36

Susanti, & Ulpawati. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil* (1 ed.). CV. Eureka Media Aksara.

Yuliana, A., Farida, S., & Nugroho, V. G. (2025). Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Keluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester. *SIKesNas*. https://doi.org/https://doi.org/10.47701/fjc68g82