

Prenatal Yoga untuk Meningkatkan Kenyamanan dan Kesejahteraan Ibu Hamil

Hulian Utari¹, Hanugrah Ayu Kardhanik², Rini Susanti³

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
utarihulian@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
ayukardhanik29@gmail.com

³Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, rini.susanti@unw.ac.id

Korespondensi Email: utarihulian@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>Pregnancy is a physiological process that often causes discomfort such as back pain, foot edema, and anxiety. Non-pharmacological methods such as prenatal yoga are effective in reducing these complaints. The purpose of this community service was to improve the knowledge, comfort, and well-being of pregnant women through prenatal yoga training at PMB Tri Utami Sari, Semarang. The method used was participatory with stages of preparation, outreach, demonstration, and direct practice of yoga movements. Participants were 10 pregnant women in the third trimester. The results showed an 85% increase in knowledge (mean pre-test score 45 to post-test 90). There was a reduction in complaints: back pain (80% of participants), foot edema (70%), and anxiety (75%). All participants were able to perform the five basic movements correctly and expressed high satisfaction (average score 4.8 out of 5). This activity was effective in increasing the comfort and well-being of pregnant women. It is recommended that prenatal yoga be implemented as a routine program in midwifery care.</i>
<i>Keywords: Prenatal Yoga, Pregnant Women, Comfort, Well-Being, Pregnancy</i> Kata Kunci: Prenatal Yoga, Ibu Hamil, Kenyamanan, Kesejahteraan, Kehamilan	Abstrak Kehamilan merupakan proses fisiologis yang sering menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, edema kaki, dan kecemasan. Metode nonfarmakologis seperti prenatal yoga terbukti efektif dalam mengurangi keluhan tersebut. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan, kenyamanan, dan kesejahteraan ibu hamil melalui pelatihan prenatal yoga di PMB Tri Utami Sari, Semarang. Metode yang digunakan adalah partisipatif dengan tahapan persiapan, penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung gerakan yoga. Peserta berjumlah 10 orang ibu hamil trimester III. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 85% (rata-rata nilai pre-test 45 menjadi post-test 90). Terjadi penurunan keluhan nyeri punggung (80% peserta), kaki bengkak (70%), dan kecemasan (75%). Seluruh peserta mampu melakukan kelima gerakan dasar

dengan benar dan menyatakan kepuasan tinggi (skor rata-rata 4,8 dari 5). Kegiatan ini efektif dalam meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil. Prenatal yoga direkomendasikan untuk dijadikan program rutin dalam asuhan kebidanan.

Pendahuluan

Kehamilan adalah masa yang membutuhkan perhatian khusus terhadap kesehatan fisik dan mental ibu. Selama periode ini, ibu mengalami perubahan fisiologis, hormonal, dan psikologis yang signifikan untuk mendukung pertumbuhan janin. Perubahan tersebut sering menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung bawah, kaki bengkak (edema), sesak napas, gangguan tidur, kecemasan, dan stres. Apabila tidak ditangani, kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan ibu hamil dan berdampak pada perkembangan janin (Yuliasari & Kusumawati, 2022).

Salah satu metode nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan biaya tinggi adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan adaptasi yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, mencakup gerakan fisik ringan (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan meditasi atau relaksasi. Penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung dan panggul, mengurangi edema kaki, meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kecemasan dan stres, memperkuat otot-otot yang dibutuhkan untuk persalinan, serta meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan janin (Beddoe & Lee, 2008; Sun et al., 2010; Curtis et al., 2012).

Mitra dalam kegiatan ini adalah PMB Tri Utami Sari yang berlokasi di Jl. Gedongsongo 006/002, Manyaran, Semarang Barat. Berdasarkan data PMB, dari 25 ibu hamil yang melakukan antenatal care selama April-Mei 2026, sebanyak 18 ibu (72%) mengeluhkan nyeri punggung bawah, 12 ibu (48%) mengeluhkan kaki bengkak, dan 10 ibu (40%) mengeluhkan kecemasan menjelang persalinan. Hasil survei awal terhadap 10 ibu hamil menunjukkan bahwa hanya 20% yang mengetahui tentang prenatal yoga. Sebagian besar ibu hamil hanya mengandalkan istirahat total atau konsumsi obat pereda nyeri yang tidak dianjurkan. Selain itu, PMB belum memiliki program pelatihan prenatal yoga yang terstruktur. Permasalahan mitra yang diidentifikasi meliputi rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang metode nonfarmakologis, tingginya prevalensi ketidaknyamanan fisik dan psikologis, serta belum adanya program pelatihan prenatal yoga. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan prenatal yoga kepada ibu hamil sebagai upaya meningkatkan kenyamanan fisik dan kesejahteraan psikologis selama kehamilan.

Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah dilakukan, PMB Tri Utami Sari, S.SiT menghadapi beberapa permasalahan yang memerlukan perhatian dan intervensi. Salah satu permasalahan utama adalah masih rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai metode nonfarmakologis untuk mengatasi berbagai ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Hasil survei awal yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di PMB Tri Utami Sari menunjukkan bahwa hanya sekitar 20% ibu hamil yang mengetahui tentang prenatal yoga sebagai salah satu metode yang aman dan efektif untuk membantu mengurangi keluhan selama kehamilan. Sebagian besar ibu hamil masih mengandalkan istirahat total atau penggunaan obat pereda nyeri untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan, sehingga pemahaman mereka mengenai alternatif penanganan nonfarmakologis masih sangat terbatas.

Permasalahan lainnya adalah tingginya prevalensi ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang dialami oleh ibu hamil. Berdasarkan data yang diperoleh dari PMB Tri Utami Sari selama periode April–Mei 2026, sebagian besar ibu hamil mengeluhkan berbagai gangguan yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka selama masa kehamilan. Keluhan yang paling sering dilaporkan adalah nyeri punggung bawah yang

dialami oleh 72% ibu hamil, diikuti dengan pembengkakan pada kaki atau edema sebesar 48%, serta gangguan tidur dan kecemasan menjelang persalinan yang dialami oleh 40% ibu hamil. Tingginya angka kejadian keluhan tersebut menunjukkan bahwa ibu hamil membutuhkan dukungan dan intervensi yang tepat untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, kondisi psikologis ibu, serta kesehatan ibu dan janin secara keseluruhan.

Selain itu, meskipun PMB Tri Utami Sari telah memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik ringan selama kehamilan, pelaksanaan kegiatan yang bersifat praktis dan terstruktur, khususnya terkait prenatal yoga, masih belum optimal. Ibu hamil umumnya hanya memperoleh informasi secara teoritis tanpa disertai pelatihan langsung mengenai gerakan prenatal yoga yang aman dan sesuai dengan kondisi kehamilan. Akibatnya, pengetahuan yang dimiliki belum dapat diterapkan secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan perlunya program edukasi dan pelatihan prenatal yoga yang terstruktur agar ibu hamil memiliki keterampilan yang memadai dalam melakukan latihan secara mandiri, sehingga dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik maupun psikologis selama masa kehamilan serta meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode partisipatif dengan pendekatan langsung kepada ibu hamil dan tenaga kesehatan di PMB Tri Utami Sari. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 31 Mei 2026, pukul 16.00-17.00 WIB, bertempat di ruang serbaguna PMB Tri Utami Sari, Manyaran, Semarang Barat.

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil di wilayah Manyaran yang tercatat di PMB Tri Utami Sari. Kriteria inklusi: ibu hamil trimester III (usia kehamilan ≥ 28 minggu), tidak memiliki kontraindikasi medis (plasenta previa, perdarahan, pre-eklamsia berat, riwayat persalinan prematur), dan bersedia mengikuti kegiatan. Jumlah peserta yang berpartisipasi sebanyak 10 orang ibu hamil.



Gambar 1 Setelah Prenatal Yoga

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama. Tahap persiapan dilakukan pada tanggal 26–30 Mei 2026 yang meliputi koordinasi dengan pembimbing lahan, pengurusan perizinan, penyusunan materi edukasi dalam bentuk leaflet, kuesioner, dan standar operasional prosedur (SOP), serta rekrutmen peserta. Tahap pelaksanaan berlangsung pada tanggal 31 Mei 2026 selama 60 menit, dimulai dengan sesi pembukaan yang mencakup registrasi, pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, penandatanganan *informed consent*, serta pemberian *pre-test*; dilanjutkan dengan pemanasan selama 10 menit (gerakan kepala, bahu, pergelangan tangan, dan pernapasan diafragma), gerakan inti selama 25 menit (pose kucing-sapi, pose anak modifikasi, pose kupu-kupu, dan pernapasan *nadi shodhana*), serta pendinginan dan relaksasi selama 10 menit (modifikasi *savasana* miring kiri, meditasi, dan visualisasi positif); dan diakhiri

dengan sesi penutup selama 5 menit yang berisi *post-test*, tanya jawab, serta pembagian leaflet. Selanjutnya, tahap evaluasi dilakukan pada tanggal 1–3 Juni 2026 yang mencakup analisis data, evaluasi capaian kegiatan, dan penyusunan laporan, dengan instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan *pre-test* dan *post-test* (10 pertanyaan, skor 0–100), lembar observasi praktik untuk menilai kemampuan peserta dalam melakukan 5 gerakan dasar, serta tensimeter dan timbangan berat badan, dan seluruh data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* serta persentase kemampuan praktik peserta.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum dilakukan intervensi, dilakukan pendataan karakteristik dasar peserta untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Seluruh 10 peserta yang hadir (100% dari target) berada pada trimester III dan merupakan primigravida, dengan kondisi kesehatan yang tergolong normal dan tanpa kontraindikasi medis.

Tabel 1. karakteristik peserta

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	20 – 25 tahun	4	40
	26 – 30 tahun	6	60
Usia Kehamilan	Trimester III (28–40 minggu)	10	100
Paritas	Primigravida (hamil pertama)	10	100
Tekanan Darah	Rata-rata 110/70 mmHg (normal)	10	100
Berat Badan	Rata-rata 65 kg	10	100
Kontraindikasi Medis	Tidak ada	10	100

Evaluasi dampak intervensi difokuskan pada tiga keluhan utama yang dirasakan ibu hamil, yaitu nyeri punggung, kaki bengkak, dan kecemasan. Pengukuran dilakukan dengan membandingkan persentase peserta yang mengeluhkan nyeri punggung dan kaki bengkak, serta rata-rata skor kecemasan antara kondisi sebelum dan segera setelah sesi prenatal yoga.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan dan Kemampuan Praktik Peserta

Variabel	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Peningkatan/Penurunan
Keluhan nyeri punggung (% peserta)	80% (8 orang)	20% (2 orang)	↓ 80%
Keluhan kaki bengkak (% peserta)	70% (7 orang)	30% (3 orang)	↓ 70%
Keluhan kecemasan (% peserta)	75% (7,5/10 skala)	25% (2,5/10 skala)	↓ 75%

Seluruh peserta (100%) mampu melakukan kelima gerakan dasar dengan aman dan benar setelah pendampingan. Seluruh peserta (100%) mampu melakukan kelima gerakan dasar dengan aman dan benar setelah pendampingan. Seluruh peserta menyatakan akan mempraktikkan prenatal yoga secara mandiri di rumah. Seluruh peserta menyatakan akan mempraktikkan prenatal yoga secara mandiri di rumah.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan prenatal yoga efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Peningkatan nilai rata-rata dari 45 menjadi 90 (peningkatan 85%) menunjukkan bahwa metode penyuluhan kombinasi (ceramah, leaflet, dan demonstrasi) sangat efektif. Hal ini sejalan dengan Babbar et al. (2012) yang menyatakan bahwa edukasi prenatal yoga dengan pendekatan partisipatif lebih efektif dibandingkan metode ceramah saja.

Penurunan nyeri punggung pada 80% peserta sejalan dengan Yuliasari & Kusumawati (2022) yang melaporkan bahwa prenatal yoga secara signifikan mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Mekanisme yang mendasari adalah peregangan otot punggung, penguatan otot core (perut dan panggul), serta perbaikan postur tubuh selama kehamilan. Gerakan pose kucing-sapi (cat-cow) yang dilatihkan secara khusus membantu meregangkan otot paravertebral dan mengurangi ketegangan di daerah lumbosakral.

Penurunan edema/kaki bengkak pada 70% peserta sejalan dengan Sun et al. (2010) yang menemukan bahwa prenatal yoga meningkatkan sirkulasi darah dan aliran limfe, sehingga mengurangi akumulasi cairan di ekstremitas bawah. Gerakan peregangan dan kontraksi otot betis saat yoga membantu memompa cairan kembali ke sistem peredaran darah, sementara posisi berbaring miring ke kiri pada sesi relaksasi membantu mengurangi tekanan vena cava inferior.

Penurunan kecemasan pada 75% peserta menunjukkan efek relaksasi yang kuat dari prenatal yoga. Hal ini didukung oleh Beddoe & Lee (2008) serta Field et al. (2013) yang melaporkan bahwa prenatal yoga menurunkan kadar kortisol (hormon stres) dan meningkatkan aktivitas parasimpatis. Teknik pernapasan pranayama (nadi shodha/na/pernapasan bergantian) yang diajarkan terbukti menenangkan sistem saraf pusat dan mengurangi ansietas.

Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain dukungan penuh dari bidan PMB, metode pelatihan interaktif, media leaflet bergambar, serta suasana ruangan yang nyaman. Keterbatasan kegiatan meliputi durasi pelatihan yang singkat (1 jam), tidak adanya kelompok kontrol, serta evaluasi hanya dilakukan langsung setelah intervensi (short-term effect) tanpa mengukur efek jangka panjang.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi prenatal yoga memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesejahteraan ibu hamil, yang tercermin dari meningkatnya rata-rata nilai pengetahuan peserta sebesar 85% (dari 45 pada saat *pre-test* menjadi 90 pada saat *post-test*), diikuti dengan penurunan keluhan fisik dan psikologis berupa nyeri punggung yang berkurang pada 80% peserta, edema kaki yang menurun pada 70% peserta, serta kecemasan yang berkurang pada 75% peserta. Selain itu, seluruh peserta (100%) menunjukkan kemampuan yang baik dalam mempraktikkan kelima gerakan dasar prenatal yoga secara aman dan benar setelah diberikan pendampingan, yang mengindikasikan bahwa metode pelatihan partisipatif dengan demonstrasi langsung efektif untuk membekali keterampilan praktis ibu hamil.

Mengacu pada capaian tersebut, maka sebagai tindak lanjut, bagi tenaga kesehatan khususnya bidan disarankan untuk terus meningkatkan kompetensi teknis prenatal yoga melalui pelatihan bersertifikat serta mengintegrasikan edukasi prenatal yoga sejak trimester III ke dalam asuhan antenatal dan mendokumentasikannya dalam rekam medis sebagai bagian dari pelayanan komprehensif. Bagi ibu hamil dan keluarga, disarankan untuk aktif mengikuti kelas prenatal yoga di fasilitas kesehatan terdekat, didampingi oleh keluarga saat berlatih di rumah, serta menjadwalkan latihan secara rutin sebanyak 2–3 kali per minggu setelah mendapat persetujuan dari bidan atau dokter guna memaksimalkan manfaat fisik dan psikologis selama kehamilan hingga persiapan persalinan. Terakhir, bagi peneliti

selanjutnya, direkomendasikan untuk melakukan penelitian dengan desain *randomized controlled trial* (RCT) guna mengkaji lebih mendalam efektivitas prenatal yoga tidak hanya terhadap keluhan selama kehamilan, tetapi juga terhadap *outcome* persalinan serta dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental ibu di masa *postpartum*, sehingga bukti ilmiah mengenai intervensi ini semakin komprehensif dan dapat menjadi dasar kebijakan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengusul mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memfasilitasi kegiatan ini, kepada PMB Tri Utami Sari (Ibu Tri Utami Sari, S.SiT) yang telah memberikan izin, dukungan penuh, serta ruangan dan fasilitas, serta kepada seluruh ibu hamil peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam pelatihan prenatal yoga.

Daftar Pustaka

- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). Yoga During Pregnancy: A Review. *American Journal of Perinatology*, 29(6), 459-464. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1306439>
- Beddoe, A. E., & Lee, K. A. (2008). Mind-Body Interventions During Pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 37(2), 165-175. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2008.00218.x>
- Curtis, K., Weinrib, A., & Katz, J. (2012). Systematic Review of Yoga for Pregnant Women: Current Status and Future Directions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012, 1-13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3432483/>
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2013). Yoga and Social Support Reduce Prenatal Depression, Anxiety, and Cortisol. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 17(4), 397-403. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.03.010>
- Gong, H., Ni, C., Shen, X., Wu, T., & Jiang, C. (2015). Yoga for Prenatal Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Psychiatry*, 15(1), 14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4323231/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kemenkes RI. <https://kesmas.kemkes.go.id/>
- Kusaka, M., Matsuzaki, M., Shiraishi, M., & Haruna, M. (2016). Immediate Stress Reduction Effects of Yoga during Pregnancy: One Group Pre-Post Test. *Women and Birth*, 29(5), e82-e88. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2016.04.003>
- Newham, J. J., Wittkowski, A., Hurley, J., Aplin, J. D., & Westwood, M. (2014). Effects of Antenatal Yoga on Maternal Anxiety and Depression: A Randomized Controlled Trial. *Depression and Anxiety*, 31(8), 631-640.
- Santoso, M. V., & Sari, R. P. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1),
- Satyapriya, M., Nagendra, H. R., Nagarathna, 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>
- Sun, Y. C., Hung, Y. C., Chang, Y., & Kuo, S. C. (2010). Effects of a Prenatal Yoga Programme on the Discomforts of Pregnancy and Maternal Childbirth Self-Efficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6), e31-e36.
- Yuliasari, D., & Kusumawati, Y. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), 78-85.