

Edukasi Prenatal Yoga pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil

Afrokhayah¹, Dinawati Obed², Rusdiya Handayani Sarah³
Anita Situmorang⁴, Dini Laxmiary⁵, Nazdia⁶, Sus Meinar Ratrina⁷,
Dwi Puspa Indah⁸, Vistra Veftisia⁹

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

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, dinawati1011@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nadiabid24@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anitastumorang7@gmail.com

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

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, chiaapin18@gmail.com

⁷Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, meinar2025@gmail.com

⁸Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, dwipuspa1406@gmail.com

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

Korespondensi Email : afrocutesekali@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2026-05-17

Accepted, 2026-05-22

Published, 2026-06-24

Keywords: Prenatal
Yoga, Education,
Maternal Health

Kata Kunci: Yoga,
Edukasi, Ibu Hamil

Abstract

During pregnancy, the mother will experience discomfort such as frequent urination, back pain, insomnia, calf muscle cramps, varicose veins, ankle edema, fatigue, erratic moods, and increased anxiety, which can interfere with daily activities and take up the attention of pregnant women if the mother lacks knowledge and experience regarding pregnancy. The purpose of this community service is to provide counseling about prenatal yoga to improve the health of pregnant women. This service is carried out through counseling activities for 20 pregnant women in the second and third trimesters in the Bulakpelem village area, Sragi District, Pekalongan Regency and Bumi Ayu village, North Kalimantan, starting with a Pre-Test to determine the knowledge of pregnant women before being given material about Trimester III discomfort, prenatal yoga, then continued with the delivery of material and ended with a Post-Test. This activity was carried out on June 2, 2026. From the results obtained after the counseling, there was an increase in respondents' knowledge of the material provided where there was a significant increase, namely from an average value of 94.72 to 97.35. It is hoped that prenatal yoga can be integrated into pregnancy classes, providing evidence-based education about its benefits in reducing pregnancy discomfort.

Abstrak

Selama kehamilan ibu akan mengalami ketidaknyamanan seperti sering buang air kecil, nyeri punggung, insomnia, 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. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan tentang prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Pengabdian ini dilakukan melalui kegiatan penyuluhan pada 20 ibu hamil trimester II dan trimester III wilayah desa Bulakpelem Kecamatan Sragi Kabupaten Pekalongan dan desa Bumi Ayu Kalimantan Utara, diawali dengan Pre Test untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan materi tentang ketidaknyamanan Trimester III, prenatal yoga, kemudian dilanjutkan penyampaian materi dan diakhiri dengan Post Test. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2026. Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan responden terhadap materi yang diberikan dimana terdapat peningkatan yang cukup signifikan yaitu dari nilai rata-rata 94.72 meningkat menjadi 97.35. Diharapkan prenatal yoga dapat diintegrasikan ke dalam kelas ibu hamil, memberikan edukasi berbasis bukti mengenai manfaatnya untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan.

Pendahuluan

Selama periode kehamilan, tubuh perempuan akan mengalami sejumlah perubahan yang bisa memengaruhi kesehatan. Salah satu metode untuk merawat kesehatan selama masa kehamilan, baik dari segi fisik maupun mental, adalah dengan melakukan prenatal yoga atau yoga khusus untuk ibu hamil. Prenatal yoga sangat berkhasiat dalam meningkatkan kesehatan ibu yang sedang hamil dengan cara melatih posisi tubuh, teknik pernapasan, dan meditasi. Kegiatan ini telah terbukti melalui penelitian klinis dapat mengurangi rasa sakit di punggung, mengurangi stres dan kecemasan, memperbaiki sirkulasi darah, serta mempersiapkan baik fisik maupun mental untuk memastikan proses persalinan berlangsung lebih mudah dan aman (Hamdayani & Fitria, 2025).

Untuk mendapatkan banyak manfaat yoga bagi kehamilan, seseorang harus memprioritaskan kenyamanan dan keamanan selama latihan, dengan berkonsentrasi pada ritme napas. Sementara senam hamil tidak mendapatkan hal ini, prenatal yoga mencakup tahap pemusatan mental dan relaksasi akhir. Ibu hamil dapat memperoleh manfaat yang besar dari kombinasi latihan fisik dan mental, karena yoga membantu mereka untuk fokus dan melenturkan persendian (Yuliana et al., 2025).

Prenatal yoga sangat dianjurkan bagi ibu hamil karena membantu menjaga kebugaran, meredakan nyeri tubuh seperti sakit punggung, dan melatih teknik pernapasan. Latihan ini juga efektif menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, serta mempersiapkan mental dan fisik ibu secara optimal untuk menghadapi proses persalinan. Prenatal yoga memiliki lima komponen: relaksasi, postur fisik, latihan pernapasan (pranayama), meditasi, dan posisi (mudra) yang mendalam. Prenatal yoga ini dapat membantu memudahkan persalinan (Fauziah et al., 2026).

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 Juni 2026 terhadap 22 ibu hamil di Puskesmas Sragi I Kecamatan Sragi Kabupaten Pekalongan dan desa Bumi Ayu Kalimantan Utara, 20 orang ibu hamil mengeluh mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan seperti nyeri punggung sering buang air kecil, sulit tidur, sesak nafas, dan mudah lelah dan kram pada kaki yang sering dirasakan pada malam hari, hal ini menjadi keluhan fisiologi pada ibu hamil. Sementara di Desa Bulakpelem Kecamatan Sragi Kabupaten Pekalongan dan Desa Bumi Ayu Kalimantan Utara sebagai lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, kegiatan prenatal yoga untuk ibu hamil belum pernah dilaksanakan sebelumnya di kelas ibu hamil sehingga banyak ibu hamil yang belum mengetahui tentang prenatal yoga. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan memberikan edukasi prenatal yoga pada ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan diawali dengan mengidentifikasi permasalahan, yaitu masih rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan. Kurangnya pemahaman tersebut menjadi dasar dalam penyusunan kegiatan edukasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga.

Sebagai solusi, dilakukan penyuluhan atau pendidikan kesehatan mengenai pentingnya prenatal yoga bagi ibu hamil. Materi yang diberikan meliputi pengertian prenatal yoga, manfaat bagi kesehatan ibu dan janin, waktu yang tepat untuk melakukan prenatal yoga, serta gerakan-gerakan yang aman dilakukan selama kehamilan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan. Tahap pertama adalah melakukan pengukuran tingkat pengetahuan (pretest) kepada ibu hamil mengenai prenatal yoga sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta sebagai dasar evaluasi keberhasilan program.

Tahap kedua adalah pelaksanaan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil mengenai prenatal yoga. Kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat dan cara melakukan prenatal yoga dengan benar.

Tahap ketiga adalah praktik prenatal yoga yang dipandu secara langsung. Pada tahap ini, ibu hamil diberikan demonstrasi gerakan prenatal yoga yang aman sesuai usia kehamilan, kemudian peserta mempraktikkannya dengan pendampingan agar mampu melakukan gerakan secara benar dan aman.

Tahap keempat adalah melakukan pengukuran kembali tingkat pengetahuan (posttest) setelah seluruh rangkaian pendidikan kesehatan dan praktik prenatal yoga selesai dilaksanakan. Hasil pengukuran setelah intervensi dibandingkan dengan hasil sebelum intervensi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga sebagai upaya meningkatkan kesehatan selama kehamilan.

Melalui rangkaian kegiatan tersebut diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, pemahaman, serta kemampuan ibu hamil dalam menerapkan prenatal yoga secara mandiri sehingga dapat mendukung kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan.

Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil trimester II dan trimester III di Desa Bulakpelem Kecamatan Sragi Kabupaten Pekalongan dan Desa Bumi Rahayu Kabupaten Bulungan Kalimantan Utara sejumlah 25 ibu hamil. Penyuluhan ini dilaksanakan dengan memberikan materi kepada ibu hamil tentang prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Keluaran dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga. Media yang digunakan adalah slide presentasi. Teknik yang digunakan adalah ceramah dan diskusi. Instrumen pengetahuan menggunakan kuesioner yang diisi ibu hamil pada awal dan akhir kegiatan penyuluhan. Penilaian pengetahuan dengan melihat nilai rata rata, nilai minimum dan maksimum pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah Responden (n)	Presentase (%)
Usia		
Usia reproduksi sehat (20-35 tahun)	22	88,0
Usia reproduksi resiko (<20 dan >35 tahun)	3	12,0
Jumlah	25	100
Tingkat Pendidikan	4	16,0
SD	10	40,0
SMP	8	32,0
SMA	3	12,0
Perguruan Tinggi	4	16,0
Jumlah	25	100
Pekerjaan		
IRT	23	92,0
PNS	2	8,0
Jumlah	25	100

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat diketahui bahwa ibu hamil sebagian besar berusia 20-35 tahun (88%). Ibu hamil dalam kelompok usia ini menunjukkan kestabilan emosi yang lebih optimal, sehingga mereka cenderung lebih mudah dalam menerima informasi mengenai kesehatan, khususnya tentang prenatal yoga dan pada periode usia ini, organ reproduksi dan area panggul telah berkembang dengan baik, dan kematangan psikologis ibu juga lebih mantap, sehingga sangat tepat dan aman untuk mempersiapkan kehamilan dan proses persalinan (Sulastri et al., 2022).

Pendidikan ibu hamil sebagian besar adalah SMP (40%). Artinya, metode pengajaran yang diterapkan perlu disesuaikan dengan kemampuan literasi serta tingkat pemahaman ibu hamil. Dengan demikian, pemanfaatan media visual seperti leaflet serta pengalaman praktis dalam kegiatan sangat mempermudah penyampaian informasi agar lebih mudah dimengerti. Ini mengindikasikan adanya dampak yang signifikan antara level pendidikan dan pemahaman ibu hamil mengenai prenatal yoga. Pendidikan tinggi meningkatkan kemampuan literasi kesehatan, sehingga ibu hamil dapat lebih mudah mengerti manfaat dan langkah-langkah yoga selama masa kehamilan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seorang ibu, semakin baik pula pemahaman yang dimilikinya tentang kesehatan reproduksi dan kegiatan fisik selama masa kehamilan (Benga et al., 2025).

Mayoritas ibu hamil pada pengabdian masyarakat ini adalah ibu rumah tangga (92%). Banyak ibu hamil yang bekerja di luar rumah menghadapi tantangan terkait jam kerja atau rasa lelah, sehingga lebih banyak ibu rumah tangga yang memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk ikut serta dalam program edukasi prenatal yoga. Ibu rumah tangga sering kali terlibat dalam berbagai tugas rumah yang berisiko menyebabkan sakit punggung atau stres. Prenatal yoga sangat bermanfaat dalam membantu para ibu untuk mengatasi berbagai ketidaknyamanan fisik yang mereka alami (Aryani, 2023).

Tabel 2. Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi prenatal yoga (pretest)

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	4	16%
Cukup	18	72%
Kurang	3	12%
Jumlah	25	

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan adalah kategori cukup yaitu sebanyak 18 orang (72%), pengetahuan baik sebanyak 4 orang (16%) dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (12%). Setelah dilakukan pre test maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi kesehatan tentang prenatal yoga pada ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil.

Tabel 3. Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar		Jawaban Salah	
		n	%	n	%
1	Ketidaknyamanan pada trimester III umumnya terjadi pada usia kehamilan 28–40 minggu akibat perubahan hormon, peningkatan volume darah, dan tekanan janin pada organ di sekitarnya	19	76%	6	24%
2	Perubahan postur tubuh dan peningkatan berat badan selama kehamilan dapat menjadi penyebab nyeri punggung pada ibu hamil.	18	72%	7	28%
3	Nyeri punggung pada trimester III hanya disebabkan oleh pertambahan berat badan ibu	6	24%	19	76%
4	Dampak nyeri punggung pada ibu hamil adalah persalinan yang kurang lancar	13	52%	12	48%
5	Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu dampak yang dapat terjadi akibat nyeri punggung pada trimester akhir.	16	64%	9	36%
6	Prenatal yoga dan latihan peregangan ringan dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.	12	48%	13	52%
7	Ibu hamil disarankan tidur telentang sepanjang malam untuk mengurangi nyeri punggung.	5	20%	20	80%
8	Pijatan lembut pada area punggung atas dan bahu dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan akibat nyeri punggung.	14	56%	11	44%
9	Prenatal yoga adalah latihan fisik dan relaksasi yang dirancang khusus untuk ibu hamil.	20	80%	5	20%
10	Salah satu tujuan prenatal yoga adalah membantu ibu hamil merasa lebih rileks dan nyaman selama kehamilan	14	56%	11	44%
11	Prenatal yoga dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.	11	44%	14	56%
12	Prenatal yoga dapat membantu melatih teknik pernapasan yang berguna saat persalinan.	13	52%	12	48%
13	Salah satu manfaat prenatal yoga adalah membantu mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan.	19	76%	6	24%
14	Gerakan prenatal yoga dilakukan secara perlahan dan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil.	18	72%	7	28%
15	Prenatal yoga menekankan pada kenyamanan dan keamanan selama latihan.	12	48%	13	52%
16	Prenatal yoga hanya boleh dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami nyeri hebat.	5	20%	20	80%
17	Semua ibu hamil wajib mengikuti prenatal yoga tanpa mempertimbangkan kondisi kesehatannya.	13	52%	12	48%
18	Prenatal yoga tetap boleh dilanjutkan meskipun ibu hamil mengalami pusing berkepanjangan, gangguan	6	24%	19	76%

No	Pertanyaan	Jawaban Benar		Jawaban Salah	
		n	%	n	%
	penglihatan, jantung berdebar-debar, dan gerakan janin melemah saat latihan				
19	Riwayat persalinan prematur tidak perlu dipertimbangkan sebelum mengikuti prenatal yoga	13	52%	12	48%
20	Ibu hamil dengan perdarahan selama kehamilan perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum melakukan prenatal yoga.	10	40%	15	60%
21	Kontraksi rahim yang teratur sebelum waktunya merupakan kondisi yang perlu diwaspadai saat melakukan prenatal yoga.	18	72%	7	28%
22	Menggunakan pakaian yang nyaman dan melakukan pemanasan merupakan persiapan sebelum prenatal yoga.	18	72%	7	28%
23	Sebelum melakukan prenatal yoga, ibu hamil perlu memastikan kondisi tubuh dalam keadaan sehat.	13	52%	12	48%
24	Tempat latihan prenatal yoga sebaiknya aman, nyaman, dan memiliki sirkulasi udara yang baik.	13	52%	12	48%
25	Pose cat and cow, bermanfaat untuk meregangkan dan merilekskan tulang belakang, membantu meringankan sakit pinggang dan sakit punggung	18	72%	7	28%
26	Gerakan <i>Butterfly Stretch</i> pada prenatal yoga bertujuan untuk membuka pinggul dan merelaksasi tubuh	12	48%	13	52%
27	Prenatal yoga tidak memerlukan pendinginan atau relaksasi setelah latihan selesai	13	52%	12	48%

Hasil distribusi jawaban responden sebelum diberikan edukasi menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu mengenai prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil masih tergolong rendah dan belum merata. Beberapa pernyataan benar yang seharusnya diketahui oleh ibu hamil justru banyak dijawab salah, yang menunjukkan adanya kebutuhan terhadap intervensi edukatif. Sebagai contoh, pada pernyataan nomor 3 tentang nyeri punggung pada trimester III, hanya sebagian kecil responden yang menjawab dengan benar sebanyak 6 responden (24%). Hal ini menunjukkan bahwa banyak ibu belum mengetahui penyebab nyeri punggung pada trimester III. Pertambahan berat badan hanyalah salah satu faktor. Selain penambahan berat badan, nyeri punggung pada trimester III terjadi akibat kombinasi perubahan fisik dan hormonal yang saling berkaitan (Prananingrum, 2022).

Pernyataan nomor 7 yang menyebutkan bahwa ibu hamil disarankan tidur telentang sepanjang malam untuk mengurangi nyeri punggung dijawab salah oleh sebagian besar responden sebanyak 20 responden (80%). Wanita hamil sebaiknya tidak tidur dalam posisi telentang sepanjang malam, terutama saat memasuki trimester kedua dan ketiga. Posisi ini memiliki potensi untuk memberikan tekanan pada pembuluh darah utama (vena cava inferior), yang dapat mengakibatkan penurunan pasokan darah dan oksigen ke janin, serta menyebabkan ibu merasa pusing dan sulit bernapas (Clark et al., 2023).

Pernyataan nomor 16 mengenai prenatal yoga hanya boleh dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami nyeri hebat juga tidak banyak dijawab dengan benar sebanyak 5 responden (20%). Prenatal yoga sangat bermanfaat dan aman dilakukan oleh semua ibu hamil, bukan hanya mereka yang mengalami nyeri hebat. Prenatal yoga dirancang untuk menjaga kebugaran tubuh, mempersiapkan mental dan fisik untuk persalinan, serta meredakan berbagai ketidaknyamanan ringan selama kehamilan (Andayani et al., 2025).

Responden juga banyak yang menjawab salah pada pernyataan nomor 18 mengenai prenatal yoga tetap boleh dilanjutkan meskipun ibu hamil mengalami pusing berkepanjangan, gangguan penglihatan, jantung berdebar-debar, dan gerakan janin melemah saat latihan, yaitu sebanyak 19 responden (76%). Apabila seorang ibu hamil merasakan pusing yang tak kunjung reda, masalah penglihatan, detak jantung yang cepat, atau jika gerakan janin terasa melemah selama latihan, segera hentikan sesi yoga prenatal. Keadaan ini merupakan tanda peringatan darurat yang memerlukan penanganan medis secepatnya (Ulfiana et al., 2025).

Tabel 4. Pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi prenatal yoga (posttest)

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	20	80%
Cukup	5	20%
Kurang	0	0%
Jumlah	25	

Berdasarkan tabel 4 tentang pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi, peserta sebagian besar berpengetahuan baik yaitu sebanyak 20 orang (80%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (20%) dan tidak ada responden dengan pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi prenatal yoga tersebut.

Tabel 5. Distribusi penilaian jawaban peserta sesudah diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar		Jawaban Salah	
		n	%	n	%
1	Ketidaknyamanan pada trimester III umumnya terjadi pada usia kehamilan 28–40 minggu akibat perubahan hormon, peningkatan volume darah, dan tekanan janin pada organ di sekitarnya	21	84%	4	16%
2	Perubahan postur tubuh dan peningkatan berat badan selama kehamilan dapat menjadi penyebab nyeri punggung pada ibu hamil.	20	80%	5	20%
3	Nyeri punggung pada trimester III hanya disebabkan oleh pertambahan berat badan ibu	21	84%	4	16%
4	Dampak nyeri punggung pada ibu hamil adalah persalinan yang kurang lancar	14	56%	11	44%
5	Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu dampak yang dapat terjadi akibat nyeri punggung pada trimester akhir.	19	76%	6	24%
6	Prenatal yoga dan latihan peregangan ringan dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.	15	60%	10	40%
7	Ibu hamil disarankan tidur telentang sepanjang malam untuk mengurangi nyeri punggung.	21	84%	4	16%
8	Pijatan lembut pada area punggung atas dan bahu dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan akibat nyeri punggung.	14	56%	11	44%
9	Prenatal yoga adalah latihan fisik dan relaksasi yang dirancang khusus untuk ibu hamil.	21	84%	4	16%
10	Salah satu tujuan prenatal yoga adalah membantu ibu hamil merasa lebih rileks dan nyaman selama kehamilan	14	56%	11	44%

No	Pertanyaan	Jawaban Benar		Jawaban Salah	
		n	%	n	%
11	Prenatal yoga dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.	14	56%	11	44%
12	Prenatal yoga dapat membantu melatih teknik pernapasan yang berguna saat persalinan.	17	68%	8	32%
13	Salah satu manfaat prenatal yoga adalah membantu mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan.	20	80%	5	20%
14	Gerakan prenatal yoga dilakukan secara perlahan dan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil.	22	88%	3	12%
15	Prenatal yoga menekankan pada kenyamanan dan keamanan selama latihan.	14	56%	11	44%
16	Prenatal yoga hanya boleh dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami nyeri hebat.	20	80%	5	20%
17	Semua ibu hamil wajib mengikuti prenatal yoga tanpa mempertimbangkan kondisi kesehatannya.	14	56%	11	44%
18	Prenatal yoga tetap boleh dilanjutkan meskipun ibu hamil mengalami pusing berkepanjangan, gangguan penglihatan, jantung berdebar-debar, dan gerakan janin melemah saat latihan	22	88%	3	12%
19	Riwayat persalinan prematur tidak perlu dipertimbangkan sebelum mengikuti prenatal yoga	14	56%	11	44%
20	Ibu hamil dengan perdarahan selama kehamilan perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum melakukan prenatal yoga.	17	68%	8	32%
21	Kontraksi rahim yang teratur sebelum waktunya merupakan kondisi yang perlu diwaspadai saat melakukan prenatal yoga.	20	80%	5	20%
22	Menggunakan pakaian yang nyaman dan melakukan pemanasan merupakan persiapan sebelum prenatal yoga.	19	76%	6	24%
23	Sebelum melakukan prenatal yoga, ibu hamil perlu memastikan kondisi tubuh dalam keadaan sehat.	21	84%	4	16%
24	Tempat latihan prenatal yoga sebaiknya aman, nyaman, dan memiliki sirkulasi udara yang baik.	16	64%	9	36%
25	Pose cat and cow, bermanfaat untuk meregangkan dan merilekskan tulang belakang, membantu meringankan sakit pingang dan sakit punggung	22	88%	3	12%
26	Gerakan <i>Butterfly Stretch</i> pada prenatal yoga bertujuan untuk membuka pinggul dan merelaksasi tubuh	16	64%	9	36%
27	Prenatal yoga tidak memerlukan pendinginan atau relaksasi setelah latihan selesai	16	64%	9	36%

Setelah diberikan edukasi tentang prenatal yoga pada ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan responden terhadap seluruh pertanyaan dalam kuesioner. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang prenatal yoga. Pada pernyataan nomor 14 mengenai gerakan prenatal yoga, hampir seluruh responden dapat menjawab dengan benar setelah edukasi diberikan. Ini menunjukkan bahwa edukasi mampu menjelaskan konsep dasar secara efektif. Edukasi juga berhasil

meningkatkan pemahaman responden tentang gerakan prenatal yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil.

Pernyataan nomor 3, nomor 7, nomor 16 dan nomor 18 yang sebelumnya banyak dijawab salah, terkait penyebab dan penanganan nyeri punggung, indikasi dan kontra indikasi prenatal yoga kini sebagian besar dijawab benar. Hal ini mencerminkan bahwa edukasi dengan media visual (seperti video atau modul bergambar) mampu memperjelas hal-hal teknis yang sebelumnya sulit dipahami.

Hasil dari pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan ibu hamil bertambah, Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori (Pakpahan et al., 2021) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

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 meningkatkan kesehatan ibu hamil.

Menurut peneliti, tingkat pengetahuan responden mengenai prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil 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.

Tabel 6. Nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang prenatal yoga

Pengetahuan	Mean	Minimal	Maksimal	Selisih Rata-rata
Pre	13,407	8	22	4,519
Post	17,926	13	23	

Berdasarkan tabel 6, hasil pretest posttest menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil terkait pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil mengalami peningkatan dimana nilai rata-rata pretest 13,407 sedangkan nilai rata-rata posttest 17,926 dengan selisih rata rata sebesar 4,519.

Hasil posttest menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil terkait pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil mengalami peningkatan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang prenatal yoga, dibuktikan dengan adanya perbedaan skor post-test yang signifikan, yang menunjukkan bahwa ibu hamil kini lebih memahami teknik, manfaat, dan keamanan prenatal yoga untuk mendukung fisik dan mental selama kehamilan hingga persalinan.

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).

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. Prenatal yoga dapat membantu mengurangi gejala fisik yang umum dialami oleh ibu hamil (Fauziah et al., 2026).

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)

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. Prenatal yoga dapat membantu mengurangi gejala fisik yang umum dialami oleh ibu hamil (Fauziah et al., 2026).

Pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri ibu hamil dalam menangani ketidaknyamanan selama kehamilan. Evaluasi lebih lanjut menunjukkan bahwa peserta yang awalnya kurang memahami tentang prenatal yoga mengalami peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mereka setelah penyuluhan. Dengan demikian, pelatihan berbasis teori ini memberikan manfaat yang nyata bagi peningkatan kualitas pelayanan kebidanan di fasilitas kesehatan primer.

Dokumentasi pelaksanaan edukasi prenatal yoga





Simpulan dan Saran

Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil mengalami peningkatan dimana nilai rata-rata pretest 13,407 sedangkan nilai rata-rata posttest 17,926 dengan selisih rata rata sebesar 4,519.

Diharapkan kepada bidan untuk mengintegrasikan prenatal yoga ke dalam kelas antenatal, memberikan edukasi berbasis bukti mengenai manfaatnya, serta memfasilitasi sesi latihan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana dan Pembimbing Praktik 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.
- Andayani, S. R. D., Rodiyah, & Purnomo, D. R. (2025). *Prenatal Yoga dan Hipnoterapi sebagai Metode Terintegrasi untuk Manajemen Nyeri Punggung pada Kehamilan* (M. R. Alamsyah (ed.); 1 ed.). Nuansa Fajar Cemerlang.
- Aryani, N. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21114>
- Benga, M. G., Sofiyanti, I., & Al-Hinduan, S. Z. P. (2025). Peningkatan Literasi Kesehatan dan Kesejahteraan Ibu Hamil melalui Edukasi Terintegrasi dan Praktik Yoga Prenatal. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 4(2). <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/1851>
- Clark, A. R., Fontinha, H., Thompson, J., Couper, S., Jani, D., Mirjalili, A., & Bennet, L. (2023). Maternal Cardiovascular Responses to Position Change in Pregnancy. *National Library of Medicine*, 12(9). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/biology12091268>
- 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>
- 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>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., Manurung, E. I., Siianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & Maisyarah.M. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Prananingrum, R. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Pada Nyeri Punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Avicenna : Journal of Health*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i2.678>
- Sulastri, Mintarsih, S., & Rahayu, Y. D. (2022). Hubungan Kehamilan Usia Dini Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Banyuanyar Surakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jikki.v2i1.735>
- Ulfiana, A., Wulansari, R. W., & Widayati. (2025). Prenatal Yoga sebagai Upaya Meningkatkan Kenyamanan dan Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 4(2). <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/1819>
- 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>