

## Edukasi dan Penerapan Prenatal Yoga untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil

### *Education and Implementation of Prenatal Yoga to Improve Pregnant Women's Knowledge*

Juni Sofiana\*, Fitriya Prabandari, Umi Laelatul Qomar

Universitas Muhammadiyah Gombong

\*Corresponding author: [junotvanilla@gmail.com](mailto:junotvanilla@gmail.com)

#### ABSTRAK

**Kata Kunci:**  
Gaya hidup;  
Prenatal Yoga, Ibu Hamil,  
Pengetahuan.

Kehamilan merupakan suatu proses yang normal dan alamiah yang dialami oleh seorang wanita, dimana banyak terdapat perubahan baik yang terjadi baik secara fisik maupun psikologis. Prenatal yoga merupakan salah satu cara yang dapat membantu menormalkan kembali cara kerja sistem saraf simpatik dan saraf parasimpatik. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga dan penerapan prenatal yoga pada ibu hamil. Metode pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan secara tatap muka menggunakan media leaflet terkait prenatal yoga dilanjutkan praktek prenatal yoga. Hasil pengabdian masyarakat adalah Hasil Pretest menunjukkan bahwa dari 9 ibu yang mengikuti kegiatan, 2 ibu memiliki pengetahuan kurang, 4 ibu memiliki pengetahuan yang cukup dan 3 ibu memiliki pengetahuan baik. Hasil Posttest yang dilakukan setelah penyuluhan yaitu 6 ibu memiliki pengetahuan baik dan 3 ibu memiliki pengetahuan cukup. Kesimpulan pengabdian masyarakat yaitu terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan prenatal yoga.

#### ABSTRACT

**Keywords:**  
Prenatal Yoga,  
Pregnant Women,  
Knowledge

Pregnancy is a normal and natural process experienced by women, during which many changes occur both physically and psychologically. Prenatal yoga is one method that can help normalize the functioning of the sympathetic and parasympathetic nervous systems. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about prenatal yoga and its application to pregnant women. The community service method is through face-to-face counseling using leaflets related to prenatal yoga, followed by prenatal yoga practice. Community service results: Pretest results showed that of the 9 mothers who participated in the activity, 2 mothers had insufficient knowledge, 4 mothers had sufficient knowledge, and 3 mothers had good knowledge. Posttest results conducted after the counseling showed that 6 mothers had good knowledge and 3 mothers had sufficient knowledge. The conclusion of the community service is that there was an increase in knowledge after the prenatal yoga counseling.

#### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang normal dan alamiah yang dialami oleh seorang wanita, dimana banyak terdapat perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Dengan adanya perubahan-perubahan tersebut ibu hamil dapat merasakan sebuah ketidaknyamanan pada

kehamilan pada setiap trimesternya yang berbeda. Rasa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil seperti nyeri ulu hati, sulit tidur (*insomnia*), kelelahan, sakit punggung, hipersaliva (*ptyalism*), peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri sendi, mual, hidung tersumbat, kram pada

kaki serta varises vena (Situmorang, Rahmawati, and Syafrie 2022).

Perawatan kehamilan perlu dilakukan untuk memelihara kesehatan ibu hamil. Salah satu perawatan kehamilan yang bisa dilakukan adalah dengan olahraga. Ibu hamil yang berolahraga secara teratur tingkat laporan ketidaknyamanan selama proses kehamilan lebih rendah dan penyembuahn lebih cepat dibanding yang tidak melakukan olahraga. Salah satu olahraga adalah dengan berlatih senam yoga, yoga adalah jenis olahraga tubuh pikiran dan mental (Anggi et al. 2022). Faktor yang mempengaruhi minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga antara lain factor dari dalam; kepercayaan diri, kepribadian, perasaan, persepsi dan factor dari dalam; jenis kelamin, tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan(Anggi et al. 2022)

Prenatal Yoga dapat membantu menormalkan kembali cara kerja sistem saraf simpatik dan saraf parasimpatik. Saraf simpatik dan parasimpatik merupakan sistem kerja saraf otonom yang mengatur kerja jaringan dan organ – organ tubuh yang tidak disadar (Indrayani and Muhayah 2020). Prenatal yoga adalah program yoga khusus untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Program ini menekankan pada teknikteknik postur yoga, olah nafas, rileksasi, teknik-teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media self help yang akan memberi kenyamanan dalam kehamilan, ketentraman, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan(Studi, Kebidanan, and Palembang 2022).

Menurut Urech, et al (2010) dalam Khalajzadeh (2012) yoga memiliki efek positif pada pengurangan stres, kecemasan, gangguan yang berkaitan dengan kehamilan dan meningkatkan indeks kesehatan mental perempuan. Menurut Pratigyo (2014) yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk

menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) 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, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Rafika 2018).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dari 10 ibu hamil trimester III di PMB Restu Bunda gombang didapatkan hasil 3 (70%) ibu memiliki pengetahuan yang kurang terkait prenatal yoga. Ibu mengatakan jika mengalami keluhan seperti nyeri pinggang dan sulit tidur terkadang minum pereda nyeri atau diistirahatkan sejenak. Untuk bisa mengoptimalkan kesehatan ibu hamil, bisa dilakukan beberapa exercise seperti prenatal yoga. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada ibu hamil tentang tumbuh prenatal yoga sebagai upaya agar kesehatan ibu selama hamil menjadi optimal.

## **METODE**

Metode Pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan tentang prenatal yoga di TPMB Restu Bunda. Peserta pengabdian adalah ibu hamil sejumlah 9 orang. Kegiatan pengabdian pada masyarakat di TPMB Restu Bunda dimulai dengan beberapa tahap. Tahap pertama, tanggal 15 November 2024 melakukan koordinasi serta permohonan ijin kepada TPMB Restu Bunda. Setelah mendapatkan ijin, berlanjut ketahap kedua, pada tanggal 20 November 2024 dilakukan persiapan teknis pelaksanaan edukasi persiapan meliputi : persiapan materi edukasi, tempat

pelaksanaan, undangan untuk peserta. Persiapan alat dan bahan meliputi matras, balok prenatal yoga dan lembar evaluasi berupa kuesioner. Tahap ketiga, pada tanggal 24 November 2024 dilakukan penyuluhan oleh Juni Sofiana melalui tatap muka tentang "Prenatal Yoga". Metode yang digunakan berbentuk ceramah dan diskusi. Media yang digunakan adalah leaflet sebagai sarana penyampaian materi, gambar serta musik/alunan prenatal yoga. Materi yang disampaikan meliputi pengertian prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, indikasi & kontra indikasi, langkah-langkah prenatal yoga. Penyuluhan ini diikuti oleh 9 ibu hamil. Ibu hamil disini mayoritas merupakan ibu rumah tangga sehingga belum faham terkait prenatal yoga. Tahap selanjutnya dilakukan praktik langsung prenatal yoga dengan didampingi Fitriya Prabandari dan Umi Laelatul Qomar. Tahap evaluasi dilakukan melalui Pretest dan post test dengan 10 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan terhadap peserta. Pretest dilakukan sebelum kegiatan edukasi menggunakan kuesioner terkait pengetahuan prenatal yoga dan Posttest dilakukan setelah

kegiatan edukasi dibantu dengan mahasiswa, posttest menggunakan kuesioner yang sama dengan kuesioner pretest. Indikator keberhasilan dalam penyuluhan ini adalah dengan meningkatnya pengetahuan sebelum dan setelah edukasi prenatal yoga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan peningkatan pengetahuan dilakukan dengan pemberian materi dengan penyuluhan. Materi mengenai "Prenatal Yoga". Tujuan dari pemberian materi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu terkait apa itu prenatal yoga, manfaatnya, siapa saja yang boleh melakukan dan langkah prenatal yoga sebagai upaya optimalisasi kesehatan pada masa kehamilan. Dengan diberikannya materi ini diharapkan ibu-ibu yang mengikuti kegiatan semakin paham prenatal yoga dan dapat melakukan prenatal yoga secara mandiri. Proses penyuluhan ini diikuti dengan baik oleh semua ibu sebanyak 9 ibu yang hadir. Meskipun jumlah peserta sedikit, tetapi peserta sangat antusias dan aktif dalam mengikuti edukasi.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Pelaksanaan Praktek Prenatal Yoga



Gambar 3. Foto Bersama Pemateri dan Peserta Penyuluhan

Pengukuran Tingkat Pengetahuan ibu-ibu (Kegiatan *Pre test dan Post Test*). Kegiatan *pretest* dilakukan sebelum penyuluhan, *pre test* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman ibu mengenai prenatal yoga. Sehingga dapat

diukur efektivitas proses kegiatan terhadap perubahan tingkat pengetahuan ibu. Kegiatan *post test* dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dilakukan. Kegiatan *pretest* dan *post test* diikuti oleh 9 ibu hamil.

Tabel 1. Skor pretest dan post tes

No	Pengetahuan	Pretest	Posttest
1	Baik	3 (33)	6 (67%)
2	Cukup	4 (45%)	3 (33%)
3	Kurang	2 (22%)	0
	Jumlah	9 (100%)	9 (100%)

Pada Tabel 1. Hasil pretest dan post test tentang pengetahuan tumbuh kembang anak terdapat kenaikan yang signifikan. Hasil Pretest menunjukkan bahwa dari 9 ibu, 2 ibu (22,2%) memiliki pengetahuan kurang, 4 ibu (44,4%) mempunyai pengetahuan yang cukup. Hasil Posttest yang dilakukan setelah penyuluhan yaitu 6 ibu (66,7%) memiliki pengetahuan baik. Hasil posttest menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki berpengetahuan baik, sehingga kegiatan ini dapat merefresh pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai prenatal yoga.

Prenatal yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (Pratigyo, 2014).

Pengetahuan Ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan memiliki rata-rata 67.5 dan rata sesudah dilakukan penyuluhan 86.1, terjadi peningkatan sebesar point 18.6 point. Kegiatan peningkatan pengetahuan prenatal yoga ini direspon baik oleh ibu hamil, mereka mengatakan senang karena memperoleh pengetahuan yang baru terkait prenatal yoga dan bisa mempraktekkan langsung prenatal yoga. Pengetahuan prenatal yoga baik akan dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil.

Kegiatan penyuluhan merupakan salah satu media untuk menyampaikan informasi kesehatan. Literasi informasi merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap individu untuk menjadikan individu tersebut lebih peduli akan kesehatannya. Literasi informasi berupa pelaksanaan kampanye atau penyuluhan tentang kesehatan sangat efektif dalam peningkatan pengetahuan masyarakat (D& Fuady, 2017).

Penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang. berdasarkan pengalaman dan penelitian, diperoleh bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nurbaiti and Nurita 2020) yang berjudul *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Antenatal Yoga dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Antenatal Yoga* faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil yaitu pendidikan, semakin tinggi pendidikan ibu hamil maka pengetahuannya akan semakin baik. Pekerjaan, ibu hamil yang selalu memikirkan pekerjaannya akan tidak memperhatikan kesehatannya. Umur, semakin cukup umur sangat berpengaruh sehingga pengetahuan yang diperolehnya akan semakin baik. Jenis kelamin adalah jenis kelamin, pada umumnya ibu hamil memiliki kesadaran yang baik dalam mencari informasi tentang kesehatan kehamilannya dari pada laki-laki. Lingkungan, seperti teman atau tenaga kesehatan yang memberikan pemahaman tentang antenatal yoga.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan hasil penelitian Ariyana and Dian Afriyani (2022) menjelaskan bahwa *Prenatal Yoga dapat Meningkatkan Kesejahteraan Ibu dan Janin*. Dengan adanya kegiatan ini, harapannya dengan meningkatkan pengetahuan ibu, ibu dapat melakukan prenatal yoga sehingga dapat mengoptimalkan kesehatan ibu dan janin. Hasil pengabdian ini sejalan dengan hasil pengabdian Siti et all (2024) menjelaskan bahwa kelas prenatal yoga efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung. Keterbatasan kegiatan

pengabdian ini adalah jumlah peserta yang masih sedikit serta waktu pelaksanaan masih relatif singkat serta belum dilakukan pemantauan setiap ibu hamil terkait pelaksanaan prenatal yoga di rumah masing-masing.

## SIMPULAN

Kesimpulan pengabdian masyarakat yaitu Terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan edukasi melalui penyuluhan prenatal yoga. Rekomendasi atau Saran untuk pengabdian selanjutnya yaitu bisa diadakan pelatihan prenatal yoga agar ibu bisa melakukan secara mandiri di rumah serta melakukan pelatihan pijat perineum untuk persiapan persalinan guna meminimalisir rupture perineum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggi, Hapsari Windayanti, Fitri Nuraeni KD, and Heni Rusmayani. 2022. "Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil TM II Dan III Tentang Prenatal Yoga." *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* 1(1): 97–103. <http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/67>.
- Ariyana, Siti, and Luvi Dian Afriyani. 2022. "Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Volume 1 No (2) 2022 Prenatal Yoga Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Dan Janin Pada Kelas Prenatal Di RB Ariyana 2022." 1(2): 604–11.
- Bahriah, Yuli, Novita Mila Sari, Rita Rukmawati, and Mala Rispa. 2022. "Penyuluhan Dan Konseling Yoga Pada Kehamilan." *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(3): 1161–66.
- D., & Fuady, I, "Penyuluhan Program Literasi Informasi Kesehatan Dalam Meningkatkan Kualitas Sanitasi Bagi Masyarakat Di Kaki Gunung Burangrang Kab. Bandung Barat", *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 129–138, 2017.
- Kusumastuti, R. S., Fatimah, A., Yusronisa, N. (2025). Edukasi Akupresur Untuk Mengurangi Dismenorea Di Posyandu Remaja Desa Ori Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen. *Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti*, 6 (2). <https://ejournal.stikesmuhgombang.ac.id/index.php/EMPATI>
- Nurbaiti, Nurbaiti, and Suci Rahmani Nurita. 2020. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 9(1): 49.
- Rafika, Rafika. 2018. "Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Kesehatan* 9(1): 86.
- Siti, M., Adinda, P.S.D., Wulan, R., Aprilia, D., Arina, W.D. (2024). JKelas Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Tambakmulyo, Puring, Kebumen. *Jurnal Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti* 5(1) : 69-77. <https://doi.org/10.26753/empati.v5i1.1313>
- Studi, Program, Diii Kebidanan, and Ikest Muhammadiyah Palembang. 2022. "1, 2 1,2." 14(2): 1–6.

- Anggi, Hapsari Windayanti, Fitri Nuraeni KD, and Heni Rusmayani. 2022. "Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil TM II Dan III Tentang Prenatal Yoga." *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* 1(1): 97–103. <http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/67>.
- Ariyana, Siti, and Luvi Dian Afriyani. 2022. "Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Volume 1 No (2) 2022 Prenatal Yoga Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Dan Janin Pada Kelas Prenatal Di RB Ariyana 2022." 1(2): 604–11.
- Bahriah, Yuli, Novita Mila Sari, Rita Rukmawati, and Mala Rispa. 2022. "Penyuluhan Dan Konseling Yoga Pada Kehamilan." *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(3): 1161–66.
- Nurbaiti, Nurbaiti, and Suci Rahmani Nurita. 2020. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 9(1): 49.