DOI: https://doi.org/10.54816/jpkb.v1i1.844

# Penyuluhan Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan tentang Prenatal Yoga di PMB Permata Banyuasin

**Wahyu Ernawati*[1], Intan Sari[2], Ratna Dewi[3], Bina Aquari[4] , Ahmad Arif[5]**
[1,2,3,4,5]Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa
*e-mail: ernawatiwahyu58@gmail.com[1]

***Abstrak***

Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perhatian khusus agar berlangsung lancar oleh karena melibatkan nyawa ibu dan janin (Elisabeth, 2020). Prenatal yoga merupakan salah satu cara mempersiapkan ibu secara fisik dan psikis, termasuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Prenatal Yoga membantu calon ibu mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan dengan keyakinan, kebahagiaan, kenyamanan, tanpa ketakutan, serta memperkuat dan membentuk postur tubuh. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan partisipasi ibu hamil dalam praktik prenatal yoga untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Langkah-langkah kegiatan ini terdiri dari menjalin hubungan, mengajukan proposal dan menetapkan jadwal, serta melibatkan evaluasi proses dengan sesi tanya jawab. Penyuluhan ini melibatkan metode ceramah, diskusi, praktik, dan media audio visual selama prenatal yoga. Hasil dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebanyak 60 % ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang prenatal yoga sebelum mendapatkan penyuluhan. Setelah diberikan penyuluhan tentang prenatal yoga pengetahuan ibu hamil meningkat sekitar 90%. Saran dari kelompok pengabdi masyarakat kepada ibu hamil agar memperbaiki kesehatannya dengan berlatih yoga hamil, seperti gerakan tubuh dan pernafasan yang dapat memberikan efek santai, membantu mengurangi tekanan fisik, dan mempermudah proses persalinan.
***Kata kunci**:* ibu hamil, pengetahuan ibu hamil, prenatal yoga.

***Abstract***

*Pregnancy is a reproductive process that requires special attention so that it runs smoothly because it involves the lives of the mother and fetus (Elisabeth, 2020). Prenatal yoga is one way to prepare mothers physically and psychologically, including reducing anxiety before giving birth. Prenatal Yoga helps expectant mothers prepare themselves to face childbirth with confidence, happiness, comfort, without fear, as well as strengthening and forming body posture. The aim of this service is to increase the knowledge and participation of pregnant women in carrying out prenatal yoga exercises to improve health and reduce discomfort during pregnancy. The steps for this activity consist of establishing relationships, submitting proposals and setting schedules, as well as involving an evaluation process with a question and answer session. This counseling includes lecture methods, discussions, practices, and audio-visual media during prenatal yoga. The result of this community service activity is that 60% of pregnant women had poor knowledge about prenatal yoga before receiving counseling. After being provided with information about prenatal yoga, the knowledge of pregnant women increased by about 90%. The recommendation from the community service group to pregnant women is to improve their health by practicing prenatal yoga, including body movements and breathing techniques that can provide a relaxing effect, help reduce physical stress, and facilitate the delivery process.*
***Key words**: pregnant women, knowledge of pregnant women, prenatal yoga.*

## 1. PENDAHULUAN

Masalah utama Indonesia dalam sektor kesehatan masih jauh dari capaian target global *Sustainable Development Goals* (SDGs) terkait Angka Kematian Ibu (AKI). Menurut data SUPAS 2015, angka kematian ibu (AKI) adalah 305 per 100.000 Kelahiran Hidup, sementara target AKI dalam RPJMN 2024 adalah 183 per 100.000 Kelahiran Hidup. Gangguan tekanan darah tinggi saat hamil adalah penyebab langsung terbanyak kematian ibu, diikuti oleh pendarahan obstetrik, komplikasi non-obstetrik, komplikasi obstetrik lainnya, infeksi terkait kehamilan, abortus, dan penyebab lainnya[1]. Kehamilan merupakan suatu kejadian istimewa yang dialami oleh seorang wanita yang sedang menanti kehamilan. Perubahan fisik, mental, dan sosial akan memengaruhi kehidupan seorang wanita selama kehamilan. Saat hamil, penting bagi ibu untuk memperhatikan kebutuhan fisik dan emosional agar kondisi kehamilan tetap baik hingga persalinan[2].

Pada masa kehamilan yang merupakan bagian dari kodrat alam yang harus dijalani oleh wanita dan juga bisa menjadi ancaman bagi keselamatan mereka. Untuk mencegah kehamilan

Copyright © 2025 E-ISSN 3090-1375 Universitas Kader Bangsa 

DOI: https://doi.org/10.54816/jpkb.v1i1.844

menjadi ancaman serius, diperlukan perawatan dan dukungan yang baik. Salah satu kegiatan yang bisa dilakukan ibu hamil adalah berpartisipasi dalam yoga prenatal[3]. Yoga membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran dengan melibatkan olah tubuh, pikiran, dan mental. Tujuan prenatal yoga adalah memberi kesempatan kepada calon ibu untuk menikmati kehamilannya dan mempersiapkan diri untuk berbagai proses persalinan, baik melalui persalinan normal maupun operasi caesar [4].

Yoga prenatal adalah cara promosi dan pencegahan yang dapat membantu ibu meningkatkan kesehatannya selama kehamilan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan emosional serta mempersiapkan diri untuk melahirkan. Prenatal yoga dilaksanalan oleh ibu hamil selama 90 menit setiap hari Selasa dan Jumat mulai trimester kedua dan selanjutnya. Setiap tahapan dimulai dengan latihan pranayama (latihan pernapasan), asana, dan latihan Kegel. Pada tahap akhir dilakukan latihan relaksasi dan afrmasi positif. Dari hasil kegiatan ini terjadi peningkatan kekuatan fisik dan kesiapan psikis ibu hamil [2]. Yoga prenatal membantu meregangkan otot-otot di sekitar tulang belakang guna mengurangi ketidaknyamanan. Perawatan alternatif yang tidak konvensional bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui perbaikan, pencegahan, dan pengobatan penyakit dengan menggunakan pelatihan terstruktur yang berkualitas, aman, dan efektif berdasarkan pengetahuan medis. Merupakan tindakan penyembuhan dan pemulihan kesehatan yang belum diakui dalam pengobatan tradisional [5]. Kami harap ibu hamil dapat melakukan prenatal yoga dari data yang ada untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diadakan di PMB Permata Banyuasin pada hari Sabtu, 10 Agustus 2024 dari pukul 09.00 sampai 11.00 WIB. Kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan untuk 20 ibu hamil yang sedang menjalani perawatan di PMB Permata Banyuasin. Kegiatan melibatkan memberikan informasi pendidikan tentang edukasi kesehatan. Pelatihan tentang Prenatal Yoga disampaikan melalui serangkaian langkah yang biasa dilakukan, seperti pembukaan, pelaksanaan, evaluasi, dan terminasi. Cara yang digunakan meliputi ceramah, sesi tanya jawab, diskusi, demonstrasi, media audio visual, laptop, speaker, PPT, LCD, dan proyektor, serta pengeras suara.

a. Rencana kegiatan
   1. Membuka acara
   2. Memperkenalkan tim dan moderator/Pembicara
   3. Menjelaskan tujuan dan tema
   4. Melakukan pre test dan memberikan penjelasan tentang prenatal yoga
   5. Diskusi dan tanya jawab
   6. Melakukan post test
   7. Evaluasi
   8. Penutup

b. Waktu dan tempat kegiatan
   Tanggal : 10 Agustus 2024
   Tempat : PMB Permata Banyuasin
   Waktu : Pukul 09.00 – 11.00 WIB

c. Tahap pelaksanaan
   1. Melakukan *pre test* (survei pemahaman ibu hamil terhadap prenatal yoga)
   2. Memberikan Pendidikan Kesehatan tentang prenatal yoga, manfaat yoga selama masa kehamilan dan persiapan persalinan.
   3. Media *audio Visual*
   4. Melakujan peragaan prenatal yoga
   5. Melakukan evaluasi

d. Target kegiatan pengabdian kepada masyarakat

DOI: https://doi.org/10.54816/jpkb.v1i1.844

Target kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil. Yoga merupakan suatu cara mengkombinasikan tubuh, pikiran dan jiwa yang sangat membantu ibu hamil untuk merilekskan hubungannya, serta menenangkan pikiran dan memfokuskan pikiran untuk meditasi. Faktor yang mempengaruhi ibu hamil untuk mengikuti kelas prenatal yoga adalah keinginan ibu hamil untuk mengikuti kelas prenatal yoga.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Yoga Prenatal bagi Ibu Hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul "Penyuluhan Prenatal Yoga untuk Ibu Hamil di PMB Permata Banyuasin" telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 05 Agustus 2024 mulai pukul 09.00 sampai 11.00 WIB. Setelah kunjungan ibu hamil untuk mendengarkan penjelasan tentang Yoga Prenatal dan melakukan latihan demonstrasi, mereka diberi kesempatan untuk bertanya selama sesi penyuluhan. Sebelum program penyuluhan, dilakukan ujian awal untuk menilai pengetahuan ibu hamil mengenai Prenatal Yoga. Setelah program penyuluhan selesai, dilakukan ujian akhir untuk melihat perubahan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan tersebut. Ujian awal dan akhir menggunakan kuesioner. Saat sesi penyuluhan, 6 dari 20 ibu hamil yang hadir aktif bertanya tentang materi yang dibahas, sedangkan 2 ibu hamil berbagi pengalaman pribadi yang relevan dengan topik penyuluhan.

Selama sesi penyuluhan, para ibu hamil terlihat sangat bersemangat dan kita menemukan bahwa sebagian besar dari mereka tidak begitu memahami pentingnya Prenatal Yoga saat hamil. Banyak peserta juga tidak mengetahui manfaat dari Prenatal Yoga.

**Tabel 1. Jumlah Ibu Hamil Yang Menjawab Benar dan Salah Pertanyaan Pretest Prenatal Yoga (n=20).**

| Pengetahuan tentang Yoga ibu hamil | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|
| 1. Baik | 8 | 40,0 |
| 2. Kurang Baik | 12 | 60,0 |

Berdasarkan data dalam tabel 1, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang Prenatal Yoga sebelum mendapatkan penyuluhan, sekitar 60%.

**Tabel 2. Jumlah Ibu Hamil Yang Menjawab Benar dan Salah Pertanyaan Posttest Tentang Prenatal Yoga (n=20).**

| Pengetahuan tentang Yoga ibu hamil | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|
| 1. Baik | 18 | 90,0 |
| 2. Kurang Baik | 2 | 10,0 |

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 2, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan tentang Prenatal Yoga setelah menerima penyuluhan. Hal ini terlihat dari sebanyak 90% dari mereka masuk ke dalam kategori pengetahuan baik. Setelah semua peserta berkumpul, tim pelayanan masyarakat memulai acara dengan memperkenalkan diri dan memberikan informasi tentang Prenatal Yoga menggunakan presentasi PowerPoint dan melakukan demonstrasi Gerakan Prenatal Yoga. Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar dan diikuti dengan antusiasme tinggi, terutama dari para ibu hamil di PMB Permata Banyuasin. Hal ini terbukti dari jumlah peserta yang mencapai 20 orang dalam daftar hadir. Penyuluhan bisa jadi metode untuk menambah wawasan dan pengetahuan.

Metode ceramah dan tanya jawab digunakan untuk menyampaikan materi mengenai Prenatal Yoga pada saat pelaksanaan peserta menyimak dengan baik. Setelah memerhatikan isi pelajaran yang diberikan, para peserta memiliki pemahaman tentang Prenatal Yoga bagi ibu hamil, manfaat yoga untuk kehamilan, hal-hal yang perlu dihindari, dan persiapan untuk proses

Copyright © 2025 E-ISSN 3090-1375 Universitas Kader Bangsa 

DOI: https://doi.org/10.54816/jpkb.v1i1.844

melahirkan. Yoga pranatal bisa nyokong ngatur posisi ibu hamil supaya lebih pas dan nyaman lantaran yoga bisa bikin ruang di badan, di yoga gak ngelakuin posisi yang terlalu menekan atau ngundang cedera pada sendi. Latihan yoga yang diamalkan termasuk dalamnya asanas yoga, pranayama, relaksasi, pikiran, dan nutrisi. Pemakaian yoga prenatal bisa menciptakan "tempat" untuk ibu dan janin agar bisa bernapas dengan lebih nyaman, melatih otot dasar panggul agar lebih kuat dan fleksibel, serta melakukan posisi restoratif dan relaksasi yang bermanfaat untuk persalinan.[6] Dalam sesi ini, peserta sangat bersemangat untuk mempelajari lebih lanjut tentang Prenatal Yoga dengan cara bertanya berbagai pertanyaan yang ingin mereka tahu. Terdapat juga peserta yang berbagi tentang pengalaman melakukan yoga saat sedang hamil.

Pengetahuan dan persepsi terhadap Prenatal Yoga pada ibu telah meningkat. Tabel 1 menyatakan bahwa sebagian besar ibu sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan memiliki pengetahuan yang kurang baik, yaitu 12 ibu (60%), sementara sebagian kecil, yaitu 8 ibu (40%), memiliki pengetahuan baik. Namun, setelah penyuluhan tentang Prenatal Yoga, pengetahuan ibu mengalami peningkatan yang signifikan, dimana seluruhnya, yaitu 18 ibu (90%), memiliki pengetahuan yang baik. Hasil tersebut sesuai dengan target kegiatan pengabdian yaitu meningkatkan pengetahuan ibu dalam kategori baik lebih dari 50 %.

Berdasarkan penelitian, yoga prenatal dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil seperti nyeri otot, kram kaki dan betis, sakit pinggang, pusing, nyeri perut, pegal-pegal, meningkatkan rileksasi, mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan melatih pernapasan. Waktu ibu yang sedang hamil melakukan yoga, tubuh ibu akan menghasilkan zat alami yang membuat tubuh menjadi lebih santai, membantu ibu melonggarkan otot-otot tubuh, mengurangi rasa cemas, dan meningkatkan kualitas tidur.[8]



Gambar 1. Pemberian materi penyuluhan dan tanya jawab



Gambar 2. Penyuluhan yoga pada ibu hamil

## 4. KESIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan penyuluhan tentang Prenatal Yoga, berjalan dengan baik. Berdasarkan peningkatan pengetahuan ibu mengenai Prenatal Yoga yang diajarkan melalui metode ceramah dan demonstrasi, serta sikap positif ibu terhadap Prenatal Yoga, dapat disimpulkan bahwa melakukan gerakan tubuh yang disertai dengan teknik pengaturan nafas dan fokus pikiran akan membantu ibu hamil menjadi lebih sehat, bugar, rileks, seimbang, dan stabil secara fisik. Pembagian informasi kepada masyarakat tentang manfaat prenatal yoga memiliki dampak positif pada pemahaman ibu mengenai yoga sebelum kelahiran serta dampaknya bagi

Copyright © 2025 E-ISSN 3090-1375 Universitas Kader Bangsa 

DOI: https://doi.org/10.54816/jpkb.v1i1.844

kesehatan ibu hamil. Hal ini dapat membantu ibu dalam menghadapi proses persalinan dengan lebih nyaman serta mendorong ibu untuk melanjutkan yoga secara teratur, baik di fasilitas kesehatan atau secara mandiri. Ini kegiatan penyuluhan merupakan bentuk edukasi yang disampaikan secara langsung kepada ibu hamil, sehingga penjelasan tentang Prenatal Yoga dapat lebih mudah dipahami oleh ibu hamil.

**SARAN**

Saran dari kelompok pengabdi masyarakat kepada ibu hamil agar memperbaiki kesehatannya dengan berlatih yoga hamil, seperti gerakan tubuh dan pernafasan yang dapat memberikan efek santai, membantu mengurangi tekanan fisik, dan mempermudah proses persalinan.

**DAFTAR PUSTAKA**

[1] Kemenkes (2021). Laporan Kinerja Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun 202. Jakarta https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/KESGA.pdf.

[2]Fitriani, A., Ngestiningrum, A. H., Rofi'ah, S., Amanda, F., Mauyah, N., Supriyanti, E., Chairiyah, R. (2022 ). Buku Ajar DIII Kehamilan Jilid II. Jakarta: PT Mahakarya Citra Utama Group.

[3] Adnyani, Widi, Dwitya, Kadek. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. Jurnalyoga Dan Kesehatan Vol. 4 No. 1 Maret 2021. http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk

[4] Yhosie, (2018).Prenatal Postnatl Yoga. Penerbit Buku Kompas. Jakarta.

[5] Geawanty, R. A., Rohaya, & Novita, N. (2021). the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. Jurnal Kebidanan, 10(1), 12–16. https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1. 183

[6]Arlym, Trina Lisa dkk. Edukasi Latihan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan dan Optimalisasi Posisi Janin. Jurnal Abdimas Kesehatan Volume 6 No.2 (2024) 332-337. DOI: 10.36565/jak.v6i2.792

[7]Muzayyana., Alhidayah. , M. L. A. (2023). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Trimester III di Puskesmas Ollot Bolangitang Barat Kabupaten Bolang Mongondow Utara. Media Publikasi Penelitian Kebidanan, 6(1), 32– 39.

[8]Elisabeth. (2020). Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak Pertama. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.

Copyright © 2025 E-ISSN 3090-1375 Universitas Kader Bangsa 