

Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil dengan Edukasi Dan Pendampingan Di Kabupaten Bulukumba

Arfiani¹, Rahmانيyah R², Isnaeny³, Fitri Adriani⁴, Jusni⁵

^{1,5} Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

³ Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

⁴ Universitas Almarisah Madani

Arfiani402@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang disertai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis akibat peningkatan hormon estrogen dan progesteron. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, gangguan tidur, dan kecemasan. Salah satu upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah melalui prenatal yoga, yaitu latihan yang mengombinasikan gerakan fisik, pernapasan, meditasi, dan relaksasi. Namun, pengetahuan tentang manfaat dan praktik yoga prenatal masih rendah di Kabupaten Bulukumba. Kegiatan edukasi dan pendampingan prenatal yoga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi dan dukungan langsung dan dilakukan di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba pada 22 September 2025 dengan melibatkan 10 ibu hamil trimester II dan III. Desain kegiatan menggunakan metode pretest–posttest dengan pendekatan partisipatif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan minat ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga secara teratur. Peserta juga melaporkan berkurangnya keluhan fisik serta meningkatnya rasa nyaman dan kesiapan menghadapi persalinan. Dengan demikian, prenatal yoga terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.

Kata kunci: Edukasi, Ibu; Hamil, Prenatal; Yoga, Pendampingan

ABSTRACT

Pregnancy is a crucial phase in a woman's life, accompanied by various physiological and psychological changes due to increased estrogen and progesterone hormones. These changes often cause discomfort such as back pain, sleep disturbances, and anxiety. One effort to reduce this discomfort is through prenatal yoga, a practice that combines physical movement, breathing, meditation, and relaxation. However, knowledge about the benefits and practice of prenatal yoga remains low in Bulukumba Regency. The prenatal yoga education and mentoring program aimed to increase the knowledge of pregnant women through education and direct support. It was conducted at the Tahirah Al Baeti Bulukumba Midwifery Academy on September 22, 2025, involving 10 pregnant women in their second and third trimesters. The program was designed using a pretest–posttest method with a participatory approach. The results showed an increase in knowledge and interest in regular prenatal yoga practice among pregnant women. Participants also reported reduced physical complaints and increased comfort and preparedness for childbirth. Thus, prenatal yoga has been proven effective as a non-pharmacological intervention to improve the well-being of pregnant women.

Keywords: Prenatal; Yoga; Mother; Pregnancy; Education; Support

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Persiapan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan ini sebaiknya telah dilakukan sejak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan memiliki peran penting dalam masa kehamilan (Erniawati, E., Jusni, J., Ibrahim, F., Arfiani, A., & Ariani, A. 2023).

Pada masa kehamilan, perubahan ini memberikan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu seperti nyeri pada punggung, nyeri pada kemaluan, kualitas tidur yang buruk, cemas dan lain sebagainya. (Holden et al., 2019). Menurut Adhelia Yunita Sari1 (2024), jika ketidaknyamanan yang berhubungan dengan kehamilan tidak ditangani dengan tepat, maka dapat menyebabkan ibu mudah lelah, perubahan suasana hati, tidak bersemangat, dan naiknya berat badan yang berlebih.

Solusi yang dapat dilakukan agar ibu hamil dapat memperdayakan kehamilannya sehat lancar hingga persalinan salah satunya melakukan prenatal yoga rutin. Serta memberi edukasi

tentang pengetahuan ibu hamil agar melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga direkomendasikan untuk mengurangi nyeri dan stress, bahkan mempersiapkan psikologis ibu untuk melahirkan (Olza et al., 2020).

Prenatal yoga merupakan alternatif yang dapat membantu para ibu untuk mengatasi rasa ketidaknyamanan yang dialami saat hamil, serta meningkatkan kesiapan tubuh menghadapi persalinan. Penelitian lain menunjukkan Prenatal yoga dan meditasi efektif untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kepercayaan diri untuk memotivasi persalinan pervaginam selama persalinan (Ginting et al., 2024).

Hal ini juga selaras dengan yang dinyatakan oleh (Wulandari & Wantini, 2021) bahwa yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang Low Back Pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan dan intensitas nyeri memburuk dengan kehamilan berisiko.

Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga

antar natal yang terdiri dari gerakan pernafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015).

Di Kabupaten Bulukumba, berdasarkan hasil observasi awal pada Ibu hamil, masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui manfaat prenatal yoga dan cara melakukannya dengan benar. Oleh karena itu, kegiatan edukasi dan pendampingan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan minat ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga secara teratur.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba pada tanggal 22 September 2025.

Desain kegiatan: pretest–posttest dengan pendekatan partisipatif. Jumlah peserta pada kegiatan ini sebanyak 10 ibu hamil trimester II dan III.

Langkah-langkah kegiatan:

1. Persiapan
 - a. Tim melakukan penyebaran brosur atau flayer tentang prenatal yoga.
 - b. Mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan seperti matras, balok yoga, timbangan, tensi.

c. Registrasi peserta

2. Pretest: Pengukuran tingkat pengetahuan awal tentang prenatal yoga.
3. Edukasi: Pemberian materi mengenai manfaat, teknik dasar, dan keamanan prenatal yoga selama kehamilan serta memberikan materi dengan menggunakan alat peraga yang menarik tentang prenatal yoga.
4. Demonstrasi: Praktik gerakan prenatal yoga yang dipandu oleh instruktur bersertifikat.
5. Pendampingan: Pemantauan dan pendampingan praktik mandiri pada ibu hamil dengan mempraktikkan langsung gerakan prenatal yoga.
6. Posttest: Evaluasi peningkatan pengetahuan dan minat peserta dalam mengikuti prenatal yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan terbukti berperan penting karena memberikan dukungan moral dan teknis kepada ibu hamil. Peserta melaporkan berkurangnya keluhan seperti nyeri punggung, dan merasa nyaman. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa prenatal yoga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan ibu hamil secara menyeluruh. (Astuti, Y. L.,

Khatimah, H., & Yuliani, V. 2022) Serta adanya efektivitas prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester. (Ainul et al., 2024)



Dokumentasi Registrasi Peserta



Dokumentasi Kegiatan Edukasi



Dokumentasi Pendampingan Yoga

Prenatal yoga dapat membantu posisi ibu hamil lebih tepat, dan nyaman karena yoga menciptakan ruang dalam tubuh, dalam yoga tidak melakukan pose yang terlalu menekan atau menarik sendi yang berpotensi cedera. Latihan yoga yang dipraktikkan diantaranya mencakup postur yoga (asanas), olah pernafasan (pranayama) dan pendinginan (relaksasi), pikiran (mind) dan nutrisi. Mekanisme prenatal yoga dapat menciptakan “ruang” bagi ibu dan janin untuk tetap dapat bernapas dengan nyaman, melatih otot dasar panggul yang lebih kuat dan elastis, serta melakukan postur restorative dan relaksasi yang bermanfaat dalam menghadapi persalinan (Putu Monna Frisca Widiastini, Indrie Lutfiana, 2025).

Pada kegiatan pengabdian ini, sebelum dilakukan edukasi dan pendampingan Prenatal yoga, dominan ibu hamil belum mengetahui manfaat yoga dan belum pernah melakukan yoga, sesuai dengan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan, sebagai berikut:

Pengetahuan	Pre-test	%	Post-Tes	%
Baik	2	20	8	80
Cukup	0	0	2	20
Kurang	8	80	0	0
Total	10	100	10	100

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi, diketahui bahwa terjadi peningkatan yang signifikan. Pada saat pre-test, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (80%), sedangkan yang memiliki pengetahuan baik hanya 2 orang (20%), dan tidak ada responden yang berada pada kategori cukup (0%).

Setelah dilakukan edukasi, hasil post-test menunjukkan perubahan yang cukup berarti, di mana sebagian besar responden berada pada kategori baik sebanyak 8 orang (80%), sedangkan kategori cukup menjadi 2 orang (20%), dan tidak ada lagi responden yang termasuk dalam kategori kurang (0%).

Perubahan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan dari sebelum ke sesudah intervensi.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan pendampingan prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, minat, dan kenyamanan ibu hamil. Prenatal yoga tidak hanya membantu mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung dan ketegangan otot, tetapi juga berkontribusi

dalam menyiapkan kondisi mental dan emosional ibu menjelang persalinan. Oleh karena itu, disarankan agar ibu hamil rutin melakukan prenatal yoga di bawah bimbingan tenaga ahli serta menjadikannya bagian dari perawatan kehamilan terpadu untuk meningkatkan kualitas hidup selama masa kehamilan hingga persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apreliasari, H., & Wahyuni, I. (2023). Ibu Hamil Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil di Desa Labuhan Labo.: Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil di Desa Labuhan Labo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 5(1), 82–85. <https://doi.org/10.51933/jpma.v5i1.999>
- Astuti, Y. L., Khatimah, H., & Yuliani, V. (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Reviu. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(3), 280–290. <https://doi.org/10.55123/insologi.v1i3.576>
- Ainul, N., Natsir, Y., Sonda, M., Ningsi, A., & Mukarramah, S. (2024). Efektifitas Senam Yoga. *XIX(2)*, 171–175.
- Erniawati, E., Jusni, J., Ibrahim, F., Arfiani, A., & Ariani, A. (2023). Penyuluhan Dan Pendampingan Terapi Massage Pada Ibu Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan Trimester Iii Di Kabupaten Buukumba: Penyuluhan

- Dan Pendampingan Terapi Massage Pada Ibu Hamil Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan Trimester Iii Di Kabupaten Buukumba. JCS, 5(3), 1-12.
- Ginting, A. K., Lathifah, M., Amalia, M. T., Setiawati, Y. T. D., Amalia, S. A., & Maulida, H. (2024). Edukasi dan Implementasi Prenatal Yoga untuk Mengurangi Kecemasan dan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 7(10), 4647–4660. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.0.17346>
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. Global Advances In Health and Medicine, 8, 1–11. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Olza, I., Uvnas-Moberg, K., Ekström-Bergström, A., Leahy-Warren, P., Karlsdottir, S. I., Nieuwenhuijze, M., Villarme, S., Hadjigeorgiou, E., Kazmierczak, M., Spyridou, A., & Buckley, S. (2020). Birth as a neuro-psycho-social event: An integrative model of maternal experiences and their relation to neurohormonal events during childbirth. PLoS ONE, 15(7 July), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230992>
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal SMART Kebidanan, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Yunita Sari, P., & Zulhijriani. (2024). Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D. Jurnal Profesi Bidan Indonesia, 4(01), 1–10. Retrieved from <https://pbijournal.org/index.php/pbi/article/view/66>
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. Jurnal Ilmu Keperawatan, 3(2), 80-86.