ADIMASKA
(Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan)

Vol. 2 No. 1 November 2025
E-ISSN : 3109 – 9203

Implementasi Program Edukasi dan Latihan Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Hamil Trimester II dan III di Kota Kediri Tahun 2025

Siswi Wulandari[1*], Bram Mustiko Utomo[2], Ida Tri Wahyuni[3], Siti Aminah[4]

[1,2,3,4]Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Kediri, Indonesia

***Korespondesi:**
siswiwulandari@unik-kediri.ac.id

Abstrak

Kehamilan pada trimester II dan III sering disertai keluhan nyeri punggung, sulit tidur, serta kecemasan menjelang persalinan. Kondisi ini, bila tidak dikelola, dapat menurunkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil. Salah satu upaya komplementer yang dapat dilakukan adalah yoga prenatal, yaitu latihan yang menggabungkan gerakan lembut, pernapasan, dan relaksasi yang disesuaikan dengan perubahan tubuh ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan serta kenyamanan fisik dan psikologis ibu hamil melalui program edukasi dan latihan yoga prenatal di Kota Kediri. Metode yang digunakan adalah edukasi interaktif dan praktik yoga prenatal terstruktur pada 85 ibu hamil (45 trimester II dan 40 trimester III) dalam empat sesi latihan. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan, keluhan fisik, dan persepsi kesejahteraan sebelum dan sesudah program. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman ibu tentang manfaat dan prinsip aman aktivitas fisik, penurunan keluhan nyeri punggung dan kesulitan tidur, serta meningkatnya rasa rileks dan percaya diri menghadapi persalinan. Sebagian besar peserta menyatakan puas dan bersedia melanjutkan latihan secara mandiri di rumah. Disimpulkan bahwa program yoga prenatal dapat diterapkan di tingkat komunitas dan berpotensi dikembangkan sebagai bagian dari kelas ibu hamil rutin untuk mendukung kesehatan fisik dan mental ibu hamil.

Kata kunci: *ibu hamil*, *kesejahteraan psikologis*, *yoga prenatal*

Abstract

Pregnancy in the second and third trimesters is often accompanied by back pain, sleep disturbance, and anxiety before childbirth. If not managed properly, these conditions can reduce comfort and overall well-being of pregnant women. One complementary approach that can be used is prenatal yoga, which combines gentle movements, breathing exercises, and relaxation tailored to the physical changes of pregnancy. This community service program aimed to improve knowledge as well as physical and psychological comfort of pregnant women through education and structured prenatal yoga sessions in Kediri City. The method used was interactive education and guided prenatal yoga practice for 85 pregnant women (45 in the second trimester and 40 in the third trimester) over four training sessions. Data were collected using questionnaires on knowledge, physical complaints, and perceived well-being before and after the program. The results showed increased understanding of the benefits and safety principles of physical activity, reduced back pain and sleep disturbance, and greater feelings of relaxation and confidence in facing childbirth. Most participants reported satisfaction with the program and expressed willingness to continue practicing independently at home. In conclusion, prenatal yoga can be implemented at the community level and has the potential to be developed as part of routine antenatal classes to support the physical and mental health of pregnant women.

Keywords: *pregnant women*, *prenatal yoga*, *psychological well-being*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami perempuan, namun perubahan yang terjadi pada masa ini sangat kompleks dan sering kali menimbulkan berbagai ketidaknyamanan. Perubahan hormon, peningkatan berat badan, dan perubahan postur tubuh dapat menyebabkan keluhan seperti nyeri punggung bawah, kaku otot, mudah lelah, dan gangguan tidur. Selain keluhan fisik, ibu hamil juga kerap mengalami perubahan emosi yang ditandai dengan rasa cemas, mudah khawatir, hingga stres menjelang persalinan. Kondisi ini, bila tidak dikelola dengan baik, dapat menurunkan kualitas hidup ibu selama kehamilan dan berdampak pada kesehatan janin secara tidak langsung (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020).

Kehamilan trimester II dan III merupakan periode yang sangat penting karena pertumbuhan janin berlangsung pesat dan tubuh ibu mengalami penyesuaian yang semakin besar. Pada trimester II, sebagian ibu mulai merasakan keluhan muskuloskeletal, terutama di punggung, pinggang, dan tungkai, akibat peningkatan berat janin dan perubahan titik berat tubuh(Holmes & colleagues, 2020). Memasuki trimester III, keluhan tersebut biasanya semakin nyata, disertai sesak napas ringan, sulit tidur, dan rasa tidak nyaman menjelang persalinan. Pada fase ini, dukungan intervensi yang mampu meningkatkan kenyamanan fisik dan kesejahteraan psikologis ibu menjadi sangat dibutuhkan (Desta et al., 2020).

Di tengah berbagai keluhan tersebut, aktivitas fisik yang tepat selama kehamilan sebenarnya dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kebugaran dan mengurangi ketidaknyamanan. Berbagai pedoman kesehatan menyatakan bahwa ibu hamil yang tidak memiliki kontraindikasi medis dianjurkan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang secara teratur(World Health Organization, 2020). Aktivitas fisik membantu memperbaiki sirkulasi darah, menguatkan otot postural, serta mendukung fleksibilitas tubuh sehingga ibu lebih siap menghadapi proses persalinan. Namun demikian, masih banyak ibu hamil yang ragu untuk berolahraga karena khawatir akan membahayakan janin(Bull et al., 2020).

Yoga prenatal merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik sekaligus teknik relaksasi yang dikembangkan khusus untuk ibu hamil. Latihan ini menggabungkan gerakan tubuh (*asana*), teknik pernapasan, dan relaksasi yang disesuaikan dengan perubahan anatomis dan fisiologis kehamilan(Choi et al., 2022). Dibandingkan dengan bentuk olahraga lain yang lebih intens, yoga prenatal cenderung memiliki intensitas ringan hingga sedang sehingga relatif aman dilakukan pada ibu hamil dengan pengawasan tenaga terlatih. Selain manfaat fisik seperti mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan fleksibilitas, yoga prenatal juga membantu menenangkan pikiran dan mengelola kecemasan.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi pada ibu hamil. Latihan pernapasan dan relaksasi yang dilakukan secara rutin terbukti membantu ibu mengembangkan kemampuan mengendalikan respon tubuh terhadap stres(Chen et al., 2017). Beberapa studi juga melaporkan bahwa ibu hamil yang mengikuti kelas yoga prenatal secara teratur merasakan tidur yang lebih nyenyak, tubuh lebih ringan, dan lebih percaya diri menghadapi persalinan. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa yoga prenatal berpotensi menjadi intervensi komplementer yang efektif dalam mendukung kesejahteraan ibu hamil.

Di Kota Kediri, ibu hamil memperoleh layanan antenatal care (ANC) melalui fasilitas kesehatan seperti puskesmas, praktik mandiri bidan, dan rumah sakit. Layanan ini umumnya berfokus pada pemantauan kondisi ibu dan janin, deteksi dini komplikasi, serta edukasi mengenai gizi dan persiapan persalinan. Namun, berdasarkan pengamatan awal dan wawancara dengan ibu hamil dan tenaga

kesehatan, intervensi komplementer berupa kelas aktivitas fisik terstruktur, seperti yoga prenatal, belum banyak dikembangkan secara rutin. Ibu hamil lebih sering hanya mendapatkan anjuran umum untuk berolahraga, tanpa pendampingan dan panduan praktis yang jelas.

Hasil penjajakan awal di lapangan menunjukkan bahwa banyak ibu hamil di Kota Kediri yang masih ragu melakukan olahraga selama hamil. Sebagian menganggap bahwa terlalu banyak bergerak dapat mengganggu janin, sehingga lebih memilih mengurangi aktivitas fisik. Di sisi lain, keluhan seperti nyeri punggung, cepat lelah, sulit tidur, dan rasa cemas menjelang persalinan cukup sering dikeluhkan baik oleh ibu hamil trimester II maupun trimester III. Kesenjangan antara kebutuhan intervensi dan terbatasnya program terstruktur inilah yang kemudian mendorong perlunya kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa program yoga prenatal(Li & colleagues, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penyusunan dan pelaksanaan program edukasi serta latihan yoga prenatal bagi ibu hamil trimester II dan III di Kota Kediri menjadi penting untuk dilakukan. Program ini tidak hanya diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai manfaat dan prinsip aman aktivitas fisik, tetapi juga untuk membekali mereka dengan keterampilan praktis melakukan gerakan yoga dan latihan pernapasan yang sesuai dengan usia kehamilan. Selain itu, melalui kegiatan kelompok, diharapkan terbentuk dukungan sosial di antara para ibu hamil sehingga mereka merasa lebih didampingi dan tidak sendiri menghadapi perubahan selama kehamilan(Jeffery & colleagues, 2020; Li & colleagues, 2021).

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menggambarkan implementasi program edukasi dan latihan yoga prenatal serta hasilnya terhadap kesejahteraan ibu hamil di Kota Kediri. Sasaran kegiatan adalah 85 ibu hamil yang terdiri dari 45 ibu trimester II dan 40 ibu trimester III yang mengikuti rangkaian sesi edukasi dan latihan yoga prenatal terstruktur. Dengan adanya program ini, diharapkan terbukti bahwa yoga prenatal dapat menjadi salah satu upaya komplementer yang realistis, mudah diterapkan, dan berpotensi dikembangkan menjadi program rutin pada layanan kesehatan ibu di Kota Kediri.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan pendekatan deskriptif dan partisipatif, berfokus pada implementasi program edukasi dan latihan yoga prenatal bagi ibu hamil trimester II dan III di Kota Kediri. Rancangan kegiatan disusun dalam beberapa fase yang saling berkesinambungan, dimulai dari analisis kebutuhan, perencanaan program, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi hasil. Program inti yang dijalankan meliputi dua komponen utama, yaitu edukasi kesehatan tentang aktivitas fisik dan yoga prenatal serta latihan yoga prenatal terstruktur dalam beberapa sesi. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan bahwa ibu hamil tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta kegiatan adalah ibu hamil yang tinggal atau melakukan pemeriksaan antenatal care (ANC) di Kota Kediri. Pemilihan peserta dilakukan secara *purposive* dengan kriteria: ibu hamil trimester II dan III, kehamilan tunggal, tidak memiliki komplikasi kehamilan berat, dan mendapatkan persetujuan dari tenaga kesehatan

yang merawat. Informasi mengenai kegiatan disampaikan melalui bidan, kader kesehatan, dan fasilitas pelayanan kesehatan, kemudian ibu hamil yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi didaftarkan sebagai responden. Melalui proses ini terkumpul 85 responden, terdiri dari 45 ibu hamil trimester II dan 40 ibu hamil trimester III, yang mengikuti keseluruhan rangkaian program.

Analisis kebutuhan program dilakukan pada tahap awal melalui wawancara singkat dengan ibu hamil dan tenaga kesehatan, serta pengamatan terhadap layanan yang telah berjalan. Dari analisis ini diketahui bahwa masih terdapat kesenjangan antara tingginya keluhan fisik dan psikologis ibu hamil dengan terbatasnya program aktivitas fisik terstruktur yang tersedia. Hasil analisis kebutuhan tersebut menjadi dasar penyusunan desain program, termasuk pemilihan materi edukasi, penyusunan urutan gerakan yoga prenatal, serta pembuatan media pendukung seperti modul edukasi, leaflet gerakan, dan panduan latihan. Media dan alat yang digunakan dirancang agar sederhana, mudah dipahami, serta dapat menunjang kinerja dan produktivitas program, baik selama sesi tatap muka maupun saat latihan mandiri di rumah.

Dalam pelaksanaan program, digunakan model pendekatan edukatif-partisipatif, di mana ibu hamil dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran dan latihan. Sesi edukasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan interaktif dengan bahasa yang mudah dipahami, diselingi tanya jawab dan diskusi singkat mengenai pengalaman kehamilan peserta. Sesi latihan yoga prenatal dipandu oleh tenaga kesehatan/instruktur yang telah mendapatkan pelatihan, dengan penyesuaian gerakan berdasarkan usia kehamilan dan kondisi masing-masing ibu. Ruangan yang digunakan diatur sedemikian rupa sehingga nyaman dan aman, dengan dukungan alat seperti matras, *props* sederhana untuk menyangga tubuh, serta audio lembut untuk mendukung suasana relaksasi.

Teknik penyelesaian masalah di lapangan terutama diarahkan pada dua aspek, yaitu hambatan kehadiran peserta dan variasi kondisi fisik ibu hamil. Untuk mengatasi kendala kehadiran, tim pengabdi melakukan koordinasi intensif dengan kader dan tenaga kesehatan dalam penjadwalan kegiatan, serta memberikan pengingat jadwal melalui pesan singkat. Sementara itu, perbedaan kemampuan fisik peserta diatasi dengan melakukan skrining singkat sebelum latihan, memberikan pilihan modifikasi gerakan, dan mendorong ibu untuk beristirahat bila merasa lelah. Selama kegiatan berlangsung, tim juga melakukan pengamatan langsung terhadap kenyamanan peserta dan mencatat berbagai temuan lapangan sebagai bahan refleksi dan perbaikan program.

Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan program melalui kuesioner dan observasi. Sebelum intervensi, responden diminta mengisi kuesioner pengetahuan mengenai aktivitas fisik dan yoga prenatal, serta skala sederhana untuk menilai keluhan fisik dan persepsi kesejahteraan psikologis. Setelah seluruh sesi edukasi dan latihan selesai, kuesioner yang sama kembali dibagikan untuk melihat perubahan yang terjadi. Selain itu, dikumpulkan pula umpan balik tertulis maupun lisan dari peserta mengenai manfaat yang dirasakan, kenyamanan selama mengikuti program, serta saran untuk pengembangan kegiatan sejenis di masa mendatang.

Teknik analisis data yang digunakan bersifat deskriptif. Data kuantitatif dari kuesioner pengetahuan, keluhan fisik, dan persepsi kesejahteraan diolah dalam bentuk rerata, persentase, dan selisih skor sebelum dan sesudah program. Data kualitatif berupa komentar, pengalaman, dan kesan peserta dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola umum terkait manfaat program dan faktor pendukung maupun penghambat pelaksanaan. Hasil analisis ini kemudian disajikan dalam bentuk narasi yang menggambarkan keterlaksanaan program serta dampaknya terhadap ibu hamil.

Secara keseluruhan, hasil yang diharapkan dari pelaksanaan program ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang aktivitas fisik dan yoga prenatal, berkurangnya keluhan fisik yang sering muncul selama trimester II dan III, serta meningkatnya persepsi kesejahteraan psikologis dan rasa siap menghadapi persalinan. Selain itu, program ini diharapkan dapat menjadi embrio bagi terbentuknya kelas yoga prenatal yang berkelanjutan di Kota Kediri, sehingga manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh ibu hamil di wilayah tersebut. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek bagi peserta, tetapi juga membuka peluang pengembangan intervensi komplementer dalam pelayanan kesehatan ibu di tingkat komunitas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Ibu Hamil di Kota Kediri (n = 85)

No	Variabel	Kategori	n	%
1	Usia	< 20 tahun	5	5,9
		20–35 tahun	68	80,0
		> 35 tahun	12	14,1
	Total		85	100,0
2	Pendidikan	SD/sederajat	8	9,4
		SMP/sederajat	15	17,6
		SMA/sederajat	45	52,9
		Perguruan tinggi	17	20,0
	Total		85	100,0
3	Pekerjaan	Ibu rumah tangga	52	61,2
		Wiraswasta	18	21,2
		Pegawai (PNS/Swasta)	10	11,8
		Lain-lain	5	5,9
	Total		85	100,0
4	Paritas	Primigravida (hamil pertama)	38	44,7
		Multigravida (≥ hamil kedua)	47	55,3
	Total		85	100,0
5	Trimester kehamilan	Trimester II	45	52,9
		Trimester III	40	47,1
	Total		85	100,0
6	Kunjungan ANC	Rutin (≥ 4 kali)	62	72,9
		Tidak rutin (< 4 kali)	23	27,1
	Total		85	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun (80,0%) dan berpendidikan SMA/sederajat (52,9%). Mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga (61,2%) dan termasuk multigravida (55,3%). Lebih dari separuh responden berada pada trimester II (52,9%), sedangkan sisanya trimester III (47,1%). Sebagian besar ibu telah melakukan kunjungan ANC secara rutin (72,9%).

Tabel 2. Perbandingan Rerata Skor Pengetahuan, Keluhan Fisik, dan Kesejahteraan Psikologis Sebelum dan Sesudah Program Yoga Prenatal (n = 85)

No	Variabel	Skala (0–10)	Sebelum Program (Mean ± SD)	Sesudah Program (Mean ± SD)	Perubahan (Δ)
1	Pengetahuan tentang aktivitas fisik dan yoga prenatal	Semakin tinggi = semakin baik	5,2 ± 1,4	8,3 ± 1,1	+3,1
2	Nyeri punggung bawah	Semakin tinggi = semakin nyeri	6,5 ± 1,2	3,4 ± 1,5	−3,1
3	Kesulitan tidur	Semakin tinggi = semakin sulit tidur	6,0 ± 1,3	3,2 ± 1,4	−2,8
4	Kesejahteraan psikologis (rasa rileks, tenang, percaya diri)	Semakin tinggi = semakin sejahtera	4,8 ± 1,5	7,9 ± 1,2	+3,1

Setelah pelaksanaan program yoga prenatal, terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan ibu hamil tentang aktivitas fisik dan yoga prenatal dari 5,2 menjadi 8,3 (Tabel 2). Rerata skor nyeri punggung bawah menurun dari 6,5 menjadi 3,4, dan kesulitan tidur menurun dari 6,0 menjadi 3,2. Rerata skor kesejahteraan psikologis meningkat dari 4,8 menjadi 7,9. Temuan ini menunjukkan bahwa program edukasi dan latihan yoga prenatal berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan, perbaikan keluhan fisik, serta peningkatan rasa rileks dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

1. Karakteristik Responden

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 85 ibu hamil di Kota Kediri. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 68 orang (80,0%), sedangkan usia < 20 tahun berjumlah 5 orang (5,9%) dan > 35 tahun sebanyak 12 orang (14,1%). Komposisi ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada usia reproduksi sehat yang merupakan sasaran utama program kesehatan ibu, sekaligus kelompok yang umumnya cukup aktif mencari informasi terkait kehamilan.

Dari sisi pendidikan, lebih dari setengah responden berpendidikan SMA/sederajat, yaitu 45 orang (52,9%), sedangkan 17 orang (20,0%) telah menempuh pendidikan perguruan tinggi. Sebagian lainnya berpendidikan SMP/sederajat (17,6%) dan SD/sederajat (9,4%). Gambaran ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki latar belakang pendidikan yang cukup untuk

menerima dan memahami materi edukasi, meskipun fasilitator tetap perlu menggunakan bahasa yang sederhana, jelas, dan disertai contoh konkret agar dapat menjangkau seluruh lapisan pendidikan(Indrayani et al., 2023).

Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga, yaitu 52 orang (61,2%), diikuti oleh wiraswasta 18 orang (21,2%), pegawai (PNS/Swasta) 10 orang (11,8%), dan pekerjaan lain-lain 5 orang (5,9%). Kondisi ini menjadi potensi sekaligus tantangan. Di satu sisi, ibu rumah tangga memiliki fleksibilitas waktu yang relatif lebih besar untuk mengikuti kegiatan kelompok; di sisi lain, mereka tetap harus membagi waktu dengan pekerjaan domestik sehari-hari sehingga penjadwalan kegiatan perlu disesuaikan agar tidak mengganggu aktivitas rumah tangga.

Dilihat dari paritas, responden terbagi atas 38 orang (44,7%) primigravida dan 47 orang (55,3%) multigravida. Artinya, program berhasil menjangkau ibu yang baru pertama kali hamil maupun yang telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Bagi primigravida, yoga prenatal menjadi sarana awal untuk belajar mengenali tubuh dan mempersiapkan persalinan; sementara bagi multigravida, latihan ini dapat membantu mengelola keluhan yang mungkin dirasakan lebih berat dibanding kehamilan sebelumnya.

Berdasarkan usia kehamilan, 45 responden (52,9%) berada pada trimester II dan 40 responden (47,1%) trimester III. Kedua periode ini dikenal sebagai fase di mana keluhan fisik seperti nyeri punggung, mudah lelah, dan gangguan tidur semakin nyata karena pertumbuhan janin yang pesat. Dari sisi kunjungan antenatal, sebagian besar ibu telah melakukan kunjungan ANC secara rutin (≥ 4 kali), yaitu 62 orang (72,9%), sedangkan 23 orang (27,1%) belum rutin. Hal ini menunjukkan bahwa layanan ANC sudah cukup dimanfaatkan, dan program yoga prenatal dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan kelas ibu hamil atau kunjungan antenatal yang sudah ada.

2. Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik dan Yoga Prenatal

Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan yang jelas pada pengetahuan ibu hamil tentang aktivitas fisik dan yoga prenatal setelah pelaksanaan program. Rerata skor pengetahuan sebelum intervensi adalah 5,2 ± 1,4 (skala 0–10), kemudian meningkat menjadi 8,3 ± 1,1 setelah seluruh rangkaian edukasi dan latihan selesai. Peningkatan sebesar 3,1 poin ini mengindikasikan bahwa informasi yang disampaikan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, dan panduan tertulis dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta.

Secara praktis, peningkatan pengetahuan ini terlihat dari perubahan sikap ibu yang semula ragu untuk berolahraga menjadi lebih percaya diri untuk melakukan aktivitas fisik yang aman selama kehamilan. Banyak ibu yang sebelumnya meyakini bahwa “banyak bergerak akan mengganggu janin”, setelah mendapatkan penjelasan, mulai memahami bahwa aktivitas fisik terarah justru membantu menjaga kebugaran dan kesiapan tubuh menghadapi persalinan. Hal ini penting karena pengetahuan yang baik merupakan dasar bagi perubahan sikap dan perilaku kesehatan(Jiang et al., 2021).

3. Keluhan Fisik: Nyeri Punggung dan Kesulitan Tidur

Sebelum program, keluhan fisik yang paling sering dirasakan responden adalah nyeri punggung bawah dan kesulitan tidur. Rerata skor nyeri punggung

bawah tercatat 6,5 ± 1,2, menggambarkan keluhan pada tingkat sedang hingga cukup berat. Setelah mengikuti empat sesi yoga prenatal yang berisi rangkaian peregangan, penguatan otot, dan latihan pernapasan, rerata skor nyeri menurun menjadi 3,4 ± 1,5. Penurunan sebesar 3,1 poin ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara teratur mampu membantu mengurangi ketegangan otot dan beban postural akibat perubahan posisi tubuh selama kehamilan.

Perbaikan ini sejalan dengan teori bahwa latihan fisik ringan yang terarah, terutama yang melibatkan peregangan dan penguatan otot punggung serta panggul, dapat menurunkan tekanan pada tulang belakang dan otot penyangga. Dengan demikian, ibu hamil dapat merasakan tubuh yang lebih ringan dan nyaman saat beraktivitas. Bagi ibu pada trimester III, ketika berat janin dan perubahan postur semakin besar, manfaat ini dirasakan cukup signifikan karena membantu mereka menjalani aktivitas harian tanpa keluhan nyeri yang mengganggu.

Kesulitan tidur juga menunjukkan perubahan yang positif. Rerata skor kesulitan tidur sebelum program adalah 6,0 ± 1,3 dan menurun menjadi 3,2 ± 1,4 setelah program selesai, dengan penurunan sebesar 2,8 poin. Hal ini mengindikasikan bahwa sesi relaksasi dan latihan pernapasan dalam yang menjadi bagian dari yoga prenatal berperan dalam menurunkan ketegangan fisik dan mental sebelum tidur. Ibu merasa lebih rileks, tidak terlalu tegang, dan lebih mudah memasuki fase tidur yang nyenyak(Jeffery & colleagues, 2020).

Dari keterangan lisan, beberapa ibu menyampaikan bahwa sebelum mengikuti program mereka sering terbangun di malam hari karena rasa tidak nyaman dan sulit kembali tidur. Setelah mengikuti sesi yoga secara rutin, mereka mulai membiasakan latihan napas dan relaksasi ringan sebelum tidur, dan merasakan perbedaan berupa tidur yang lebih pulas dan segar saat bangun. Temuan ini menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat menjadi strategi praktis untuk membantu ibu mengelola gangguan tidur tanpa harus bergantung pada obat-obatan.

4. Kesejahteraan Psikologis dan Persepsi Rileks

Dari aspek psikologis, terjadi peningkatan yang cukup bermakna pada rasa rileks, tenang, dan percaya diri ibu menghadapi persalinan. Rerata skor kesejahteraan psikologis meningkat dari 4,8 ± 1,5 sebelum program menjadi 7,9 ± 1,2 setelah program, dengan kenaikan sebesar 3,1 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa yoga prenatal tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berperan sebagai intervensi psikososial yang mampu membantu ibu mengelola kecemasan dan stres.

Pengalaman latihan yang berfokus pada pernapasan dalam, kesadaran tubuh (*body awareness*), dan relaksasi memungkinkan ibu untuk sejenak "mengistirahatkan" pikiran dari kekhawatiran sehari-hari. Suasana latihan yang tenang, panduan suara yang lembut, serta gerakan yang ritmis membantu menciptakan rasa aman dan nyaman. Banyak ibu yang menyatakan merasa "lebih dekat dengan bayi", "lebih tenang memikirkan proses persalinan", dan "merasa punya kontrol terhadap tubuh sendiri" setelah mengikuti sesi yoga(Hamdiah et al., 2017).

Selain itu, pelaksanaan yoga dalam format kelompok juga memberi manfaat tambahan berupa dukungan sosial. Ibu-ibu hamil dapat saling berbagi cerita,

keluhan, dan harapan satu sama lain, sehingga mereka merasa tidak sendirian menghadapi perubahan selama kehamilan. Dukungan sosial ini merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil, dan dapat memperkuat efek positif yoga prenatal terhadap kesejahteraan psikologis.

5. Implikasi Program dan Tantangan Lapangan

Karakteristik responden yang didominasi usia reproduksi sehat dan berpendidikan menengah memberi keuntungan tersendiri dalam penerapan program, karena mereka relatif terbuka terhadap informasi baru dan intervensi komplementer seperti yoga prenatal. Namun, keberagaman tingkat pendidikan dan pekerjaan tetap menuntut fasilitator untuk menyampaikan materi dengan cara yang inklusif. Penggunaan media visual seperti leaflet dan demonstrasi gerakan terbukti membantu peserta dalam memahami dan mengingat latihan yang diajarkan.

Di lapangan, beberapa tantangan yang muncul antara lain terkait kehadiran peserta dan variasi kondisi fisik ibu hamil. Tidak semua ibu dapat hadir pada setiap sesi karena kesibukan rumah tangga atau pekerjaan. Untuk mengatasi hal ini, tim pengabdi melakukan koordinasi intensif dengan kader, mengatur jadwal yang fleksibel, serta mengirimkan pengingat jadwal kegiatan. Perbedaan kondisi fisik peserta diatasi dengan melakukan skrining singkat sebelum latihan, memberikan opsi modifikasi gerakan, dan menekankan bahwa ibu boleh berhenti atau beristirahat kapan pun merasa tidak nyaman(Ibrahim & Zulhijjah, 2025; Jarbou & Newell, 2022).

Secara keseluruhan, hasil program ini menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat diimplementasikan dengan baik sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan ibu di tingkat komunitas. Integrasi yoga prenatal ke dalam kelas ibu hamil yang sudah berjalan di fasilitas pelayanan kesehatan di Kota Kediri merupakan langkah lanjut yang sangat mungkin dilakukan, dengan catatan tersedia tenaga kesehatan/instruktur yang terlatih dan dukungan kebijakan dari pihak terkait. Ke depan, program semacam ini dapat diperkuat dengan penelitian lanjutan yang menggunakan desain analitik untuk mengevaluasi dampak yoga prenatal terhadap berbagai outcome kehamilan dan persalinan secara lebih mendalam

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa program edukasi dan latihan yoga prenatal bagi ibu hamil trimester II dan III di Kota Kediri berhasil menjawab kebutuhan yang telah diuraikan pada bagian pendahuluan, yaitu perlunya intervensi komplementer yang dapat meningkatkan kenyamanan fisik dan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Program ini menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat diimplementasikan secara terstruktur di tingkat komunitas dengan keterlibatan tenaga kesehatan, kader, dan ibu hamil sebagai peserta aktif. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari mayoritas peserta.

Secara umum, hasil yang diperoleh mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai aktivitas fisik dan yoga prenatal, perbaikan keluhan fisik seperti nyeri punggung dan kesulitan tidur, serta peningkatan persepsi

kesejahteraan psikologis berupa rasa rileks, tenang, dan percaya diri menghadapi persalinan. Keterlibatan ibu dalam sesi edukasi interaktif dan latihan praktik berulang membantu mereka tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mempraktikkan langsung gerakan dan teknik pernapasan yang sesuai dengan usia kehamilan. Hal ini sejalan dengan harapan awal program agar ibu hamil tidak sekadar menjadi penerima informasi, melainkan juga pelaku utama dalam menjaga kesehatan fisik dan mentalnya selama kehamilan.

Dari sisi kelebihan, program ini memiliki beberapa aspek positif. Pertama, desain program yang menggabungkan edukasi dan praktik membuat materi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kedua, pendekatan kelompok memberi ruang bagi terbentuknya dukungan sosial di antara ibu hamil, yang turut memperkuat dampak psikologis positif dari latihan yoga. Ketiga, penggunaan gerakan sederhana dan media pendukung seperti leaflet memungkinkan ibu untuk melanjutkan latihan secara mandiri di rumah setelah program berakhir. Keterlibatan tenaga kesehatan lokal juga menjadi kekuatan karena membuka peluang integrasi program ini ke dalam layanan rutin di fasilitas kesehatan.

Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki keterbatasan. Kehadiran peserta pada setiap sesi masih dipengaruhi oleh kesibukan rumah tangga dan pekerjaan, sehingga tidak semua ibu dapat mengikuti seluruh rangkaian latihan secara penuh. Selain itu, data yang diperoleh masih bersifat deskriptif sehingga belum sepenuhnya menggambarkan pengaruh yoga prenatal terhadap outcome kehamilan dan persalinan secara klinis. Variasi kondisi fisik dan latar belakang kesehatan ibu hamil juga menjadi faktor yang perlu diantisipasi dengan penyesuaian intensitas gerakan dan pengawasan ketat selama latihan.

Berdasarkan hasil dan pengalaman pelaksanaan program, rencana pengembangan ke depan adalah mengupayakan agar yoga prenatal dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program kelas ibu hamil di Kota Kediri. Hal ini dapat dilakukan dengan menyusun standar operasional prosedur (SOP) pelaksanaan, melatih lebih banyak tenaga kesehatan dan kader sebagai fasilitator, serta mengembangkan media edukasi tambahan seperti video panduan latihan yang mudah diakses ibu hamil. Selain itu, program serupa dapat diperluas ke wilayah lain dengan karakteristik ibu hamil yang serupa, sehingga manfaat yoga prenatal dapat dirasakan secara lebih luas.

Ke depan, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain analitik, misalnya quasi eksperimen atau uji klinis sederhana, guna mengevaluasi pengaruh yoga prenatal terhadap indikator yang lebih spesifik, seperti lama persalinan, kebutuhan tindakan obstetri, tingkat kecemasan menjelang persalinan, dan adaptasi pascapersalinan. Dengan demikian, bukti ilmiah yang lebih kuat dapat mendukung kebijakan pengembangan yoga prenatal sebagai salah satu intervensi komplementer yang terintegrasi dalam pelayanan kesehatan ibu, baik di Kota Kediri maupun di daerah lain. Dengan segala kelebihan dan keterbatasannya, program ini dapat dipandang sebagai langkah awal yang penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup ibu hamil melalui pendekatan holistik yang memperhatikan aspek fisik dan psikologis secara bersamaan.

DAFTAR PUSTAKA

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics \& Gynecology*, *135*(4), e178--e188. https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

Chen, P.-J., Yang, L., Chou, C.-C., Li, C.-C., Chang, Y.-C., & Liaw, J.-J. (2017). Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, *31*, 109–117. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.02.010

Choi, S. Y., Shin, S. S., & Lee, S. H. (2022). Effects of prenatal yoga on maternal well-being: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, *68*, 102830. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102830

Desta, S. A., Damte, A., & Hailu, T. (2020). Maternal factors associated with low birth weight in public hospitals of Mekelle city, Ethiopia: a case-control study. *Italian Journal of Pediatrics*, *46*(1). https://doi.org/10.1186/S13052-020-00890-9

Hamdiah, Suwondo, A., Hardjanti, T. S., Soejoenoes, A., & Anwar, M. C. (2017). Effect of prenatal yoga on anxiety, blood pressure, and fetal heart rate in primigravida mothers. *Belitung Nursing Journal*, *3*(3), 246–254. https://doi.org/10.33546/bnj.99

Holmes, C., & colleagues. (2020). Antenatal yoga for improving maternal health and well-being during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *20*(1), 1–10. https://doi.org/10.1186/s12884-020-02895-1

Ibrahim, S. W. A., & Zulhijjah, S. (2025). Prenatal gentle yoga on the anxiety level of pregnant women in the third trimester. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, *11*(2), 158–163.

Indrayani, T., Berliana, S. M., Kurniasari, D., & Lestari, W. (2023). Effectiveness of prenatal yoga on pregnant women's anxiety and labor duration. *Health and Life Sciences*, *4*(2), 1–8. https://doi.org/10.5339/hls.2023.xxx

Jarbou, N. S., & Newell, K. A. (2022). Exercise and yoga during pregnancy and their impact on depression: A systematic literature review. *Archives of Women's Mental Health*, *25*(3), 539–559. https://doi.org/10.1007/s00737-021-01189-2

Jeffery, D., & colleagues. (2020). Mindfulness yoga during pregnancy for maternal mental health and well-being: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *20*(1), 1–14. https://doi.org/10.1186/s12884-020-03149-x

Jiang, H., Jin, L., & Qiu, Q. (2021). The effect of antenatal yoga on maternal mental health: A systematic review and meta-analysis. *Nursing & Health Sciences*, *23*(2), 304–312. https://doi.org/10.1111/nhs.12808

Li, Y., & colleagues. (2021). Effectiveness of yoga-based interventions for pregnant women with depression: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, *21*(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s12888-021-03107-w

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.