



Penguatan Kelas Ibu Hamil melalui Yoga Prenatal di Kota Kediri

Siswi Wulandari^{1*}, Bram Mustiko Utomo², Siti Aminah³, Nikmatul Firdaus⁴, Erike Yunicha Viridula⁵, Darmining⁶

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Kediri, Indonesia

***Korespondensi:**

siswiwulandari@unik-kediri.ac.id

Abstrak

Kehamilan trimester II dan III sering disertai keluhan fisik dan psikologis, seperti nyeri punggung, gangguan tidur, serta kecemasan menjelang persalinan. Kondisi ini menunjukkan perlunya penguatan kelas ibu hamil melalui intervensi promotif yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kelas ibu hamil melalui yoga prenatal di Kota Kediri. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif yang dilaksanakan pada bulan Maret–April 2026 dengan melibatkan 35 ibu hamil trimester II dan III. Program meliputi edukasi tentang manfaat dan keamanan yoga prenatal, praktik gerakan sederhana, latihan pernapasan, relaksasi, serta pendampingan latihan dalam kelas ibu hamil. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pengetahuan, keluhan fisik, kenyamanan psikologis, kehadiran peserta, dan umpan balik terhadap pelaksanaan kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil tentang yoga prenatal, berkurangnya keluhan nyeri punggung dan kesulitan tidur, serta meningkatnya rasa rileks, tenang, dan percaya diri menghadapi persalinan. Sebagian besar peserta juga menyatakan bahwa kegiatan bermanfaat, gerakan mudah diikuti, dan bersedia melanjutkan latihan secara rutin maupun mandiri di rumah. Dapat disimpulkan bahwa yoga prenatal dapat digunakan sebagai strategi penguatan kelas ibu hamil yang mendukung kenyamanan fisik dan psikologis ibu hamil. Kegiatan ini penting untuk dikembangkan sebagai bagian dari layanan promotif berkelanjutan di masyarakat.

Kata Kunci: kelas ibu hamil, edukasi, prenatal yoga, promosi kesehatan, psikologis

Abstract

Pregnancy in the second and third trimesters is often accompanied by physical and psychological discomforts, such as back pain, sleep disturbances, and anxiety before childbirth. These conditions indicate the need to strengthen maternal classes through promotive interventions that are safe, simple, and easy to implement at the community level. This community service activity aimed to strengthen maternal classes through prenatal yoga in Kediri City. The method used was an educative-participatory approach conducted from March to April 2026 involving 35 pregnant women in the second and third trimesters. The program included education on the benefits and safety of prenatal yoga, simple movement practice, breathing exercises, relaxation, and guided practice within maternal classes. Evaluation was carried out by assessing participants' knowledge, physical complaints, psychological comfort, attendance, and feedback on the implementation of the activity. The results showed an improvement in pregnant women's understanding of prenatal yoga, a reduction in back pain and sleep difficulties, and an increase in feelings of relaxation, calmness, and confidence in facing childbirth. Most participants also stated that the activity was beneficial, the movements were easy to follow, and they were willing to continue the exercises regularly and independently at home. In conclusion, prenatal yoga can be used as a strategy to strengthen maternal

classes in supporting the physical and psychological comfort of pregnant women. This activity is important to be developed as part of sustainable promotive services in the community.

Keywords: *health promotion, education, maternal class, prenatal yoga, psychology*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan anatomi, hormonal, dan psikologis yang dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, terutama pada trimester II dan III. Pada fase ini, ibu hamil sering mengalami nyeri punggung bawah, gangguan tidur, cepat lelah, serta kecemasan menjelang persalinan. Apabila kondisi tersebut tidak dikelola dengan baik, kenyamanan ibu selama kehamilan dapat menurun dan kesiapan fisik maupun psikologis menghadapi persalinan menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, pelayanan kesehatan maternal tidak cukup hanya berfokus pada pemeriksaan klinis rutin, tetapi juga perlu diperkuat dengan intervensi promotif dan komplementer yang aman, terjangkau, dan mudah diterapkan di tingkat komunitas (American College of Obstetricians and Gynecologists [ACOG], 2020; Bull et al., 2020; Desta et al., 2020).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang semakin banyak direkomendasikan untuk mendukung kesehatan ibu hamil adalah *prenatal yoga*. Yoga prenatal menggabungkan gerakan lembut, latihan pernapasan, peregangan, dan relaksasi yang disesuaikan dengan perubahan tubuh selama kehamilan. Sejumlah kajian menunjukkan bahwa yoga prenatal berpotensi membantu mengurangi nyeri muskuloskeletal, memperbaiki kualitas tidur, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan rasa tenang dan percaya diri pada ibu hamil (Chen et al., 2017; Choi et al., 2022; Jeffery et al., 2020; Jiang et al., 2021). Selain manfaat fisik dan psikologis, yoga prenatal juga memiliki nilai edukatif dan sosial karena dapat dilaksanakan secara berkelompok melalui kelas ibu hamil, sehingga membuka ruang interaksi, dukungan sebaya, dan pembentukan perilaku sehat selama kehamilan (Jarbou & Newell, 2022; Li et al., 2021).

Dalam konteks *state of the art*, penelitian dan kajian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang aman selama kehamilan perlu diposisikan sebagai bagian integral dari pelayanan antenatal yang berorientasi pada kesejahteraan ibu secara menyeluruh. Berbagai pedoman internasional menekankan bahwa ibu hamil tanpa kontraindikasi dianjurkan melakukan aktivitas fisik intensitas ringan hingga sedang secara teratur karena bermanfaat bagi kebugaran, kualitas hidup, dan kesiapan persalinan (ACOG, 2020; Bull et al., 2020). Pada saat yang sama, bukti ilmiah juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis yoga prenatal dapat memberikan manfaat yang lebih luas karena tidak hanya melatih tubuh, tetapi juga membantu pengendalian napas, kesadaran tubuh, dan regulasi emosi (Choi et al., 2022; Jeffery et al., 2020; Jiang et al., 2021). Namun demikian, implementasi program semacam ini di tingkat komunitas masih menghadapi tantangan berupa keterbatasan fasilitator, belum adanya integrasi dalam layanan rutin, serta masih kuatnya persepsi ibu bahwa olahraga selama kehamilan dapat membahayakan janin (Indrayani et al., 2023; Jarbou & Newell, 2022).

Ulasan pengabdian yang pernah dilakukan sebelumnya juga menunjukkan bahwa kelas ibu hamil merupakan media yang potensial untuk memperkuat intervensi promotif pada masa kehamilan. Wulandari et al. (2025) melaporkan bahwa implementasi program edukasi dan latihan yoga prenatal pada ibu hamil trimester II dan III di Kota Kediri mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai aktivitas fisik yang aman, menurunkan keluhan nyeri punggung dan kesulitan tidur, serta

meningkatkan rasa rileks dan percaya diri menghadapi persalinan. Program tersebut juga memperoleh respons positif dari peserta dan dinilai berpotensi untuk dikembangkan sebagai bagian dari kelas ibu hamil rutin. Di sisi lain, Wulandari dan Utomo (2026) melalui kegiatan edukasi pencegahan preeklampsia berbasis keluarga di kelas ibu hamil menunjukkan bahwa kelas ibu hamil juga efektif sebagai wahana penguatan deteksi tanda bahaya dan kepatuhan kunjungan antenatal care (ANC). Kedua kegiatan tersebut mengindikasikan bahwa kelas ibu hamil bukan hanya ruang penyampaian informasi, tetapi juga sarana strategis untuk membangun perilaku sehat, dukungan keluarga, dan kesiapan ibu menghadapi kehamilan serta persalinan.

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan dalam pelaksanaan kelas ibu hamil di tingkat komunitas. Di banyak tempat, kelas ibu hamil masih lebih sering menitikberatkan pada penyuluhan umum, sedangkan latihan fisik terstruktur seperti yoga prenatal belum menjadi komponen rutin. Selain itu, tidak semua bidan dan kader memiliki panduan yang sama dalam memfasilitasi latihan yang aman, sementara ibu hamil masih memerlukan dukungan berkelanjutan agar berani dan mampu melakukan aktivitas fisik secara mandiri di rumah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa manfaat yoga prenatal yang telah dibuktikan dalam kegiatan sebelumnya belum sepenuhnya diikuti oleh penguatan sistem pelaksanaan di tingkat layanan komunitas (Wulandari et al., 2025; Ibrahim & Zulhijjah, 2025; Indrayani et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, kebaruan ilmiah kegiatan pengabdian ini terletak pada fokusnya yang tidak hanya memberikan edukasi dan latihan yoga prenatal kepada ibu hamil, tetapi juga **memperkuat kelas ibu hamil sebagai media implementasi yoga prenatal yang lebih terstruktur, partisipatif, dan berkelanjutan**. Jika kegiatan sebelumnya lebih menekankan manfaat langsung latihan terhadap kenyamanan ibu hamil, maka kegiatan ini diarahkan pada penguatan mekanisme kelas ibu hamil melalui integrasi edukasi, praktik yoga prenatal sederhana, pelibatan bidan dan kader, serta dorongan latihan mandiri berbasis pendampingan komunitas. Pendekatan ini penting karena keberhasilan intervensi kesehatan masyarakat tidak hanya ditentukan oleh efektivitas kegiatan, tetapi juga oleh kemampuan sistem lokal dalam mengadopsi, menjalankan, dan mempertahankan program secara rutin.

Dengan demikian, permasalahan dalam kegiatan pengabdian ini adalah belum optimalnya kelas ibu hamil sebagai media promotif untuk membantu ibu mengatasi keluhan fisik dan psikologis melalui aktivitas fisik terstruktur yang aman. Secara khusus, masalah yang dihadapi meliputi masih terbatasnya pelaksanaan yoga prenatal secara rutin, masih adanya keraguan ibu hamil terhadap keamanan olahraga selama kehamilan, serta belum kuatnya dukungan pendampingan dari bidan, kader, dan keluarga. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kelas ibu hamil melalui yoga prenatal di Kota Kediri agar ibu hamil trimester II dan III memperoleh pengetahuan, pengalaman praktik, serta dukungan yang lebih berkelanjutan dalam menjaga kenyamanan fisik dan psikologis selama kehamilan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan rancangan **edukatif-partisipatif** dengan pendekatan **pendampingan kelas ibu hamil berbasis yoga prenatal**. Rancangan kegiatan disusun untuk memperkuat kelas ibu hamil sebagai media promotif yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membekali peserta dengan keterampilan praktis dalam melakukan latihan yoga prenatal secara aman, sederhana, dan berkelanjutan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama bulan **Maret sampai April 2026** di Kota Kediri.

Program inti dalam kegiatan ini terdiri atas empat komponen utama, yaitu: **(1)** edukasi mengenai manfaat aktivitas fisik selama kehamilan, prinsip keamanan yoga prenatal, dan pentingnya kenyamanan fisik serta psikologis ibu hamil; **(2)** praktik yoga prenatal sederhana yang meliputi latihan pernapasan, peregangan ringan, gerakan postur yang aman bagi ibu hamil, dan relaksasi; **(3)** penguatan kelas ibu hamil melalui pendampingan pelaksanaan latihan secara terstruktur; dan **(4)** pemberian media edukasi berupa leaflet/panduan gerakan sederhana agar ibu hamil dapat melanjutkan latihan secara mandiri di rumah. Model yang digunakan adalah **pendekatan partisipatif**, di mana peserta dilibatkan secara aktif dalam proses edukasi, demonstrasi, praktik bersama, diskusi, dan refleksi pengalaman selama kehamilan.

Peserta dalam kegiatan ini berjumlah **35 orang ibu hamil** yang dipilih secara **purposive** sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu ibu hamil trimester II dan III, kehamilan tunggal, tidak mengalami komplikasi berat, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan mendapatkan izin dari tenaga kesehatan yang memantau kehamilannya. Sasaran dipilih karena pada trimester II dan III ibu hamil umumnya mulai merasakan keluhan fisik yang lebih nyata, seperti nyeri punggung, sulit tidur, cepat lelah, serta kecemasan menjelang persalinan. Selain peserta utama, kegiatan ini juga melibatkan bidan dan kader kesehatan sebagai pendamping pelaksanaan kelas ibu hamil di lapangan.

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan meliputi materi edukasi, leaflet atau lembar panduan yoga prenatal, matras, bantal penyangga sederhana, pengeras suara untuk instruksi, lembar observasi, daftar hadir, serta kuesioner pretest dan posttest. Media edukasi dirancang sederhana, komunikatif, dan mudah dipahami oleh ibu hamil dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Produktivitas alat dan media pendukung dilihat dari kemampuannya membantu peserta memahami materi, mengikuti gerakan dengan benar, serta memudahkan praktik mandiri di rumah setelah kegiatan selesai.

Analisis kebutuhan program dilakukan pada tahap awal melalui observasi lapangan dan wawancara singkat dengan ibu hamil, bidan, serta kader kesehatan. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil masih ragu melakukan aktivitas fisik selama kehamilan karena khawatir membahayakan janin, sementara kelas ibu hamil yang sudah berjalan belum secara rutin memasukkan latihan yoga prenatal sebagai bagian dari kegiatan. Selain itu, ditemukan kebutuhan akan media latihan sederhana yang dapat digunakan kembali oleh ibu hamil di rumah. Berdasarkan hasil tersebut, dirancang kegiatan yang menekankan edukasi keamanan latihan, praktik gerakan yang mudah diikuti, serta penguatan peran kelas ibu hamil sebagai sarana pembelajaran dan pendampingan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa sesi yang mencakup pembukaan, penyampaian materi edukasi, demonstrasi gerakan, praktik yoga prenatal bersama, relaksasi, dan evaluasi singkat. Sebelum latihan dimulai, dilakukan skrining sederhana terhadap kondisi peserta untuk memastikan ibu dalam keadaan aman mengikuti aktivitas. Untuk mengatasi perbedaan kemampuan fisik peserta, setiap gerakan diberikan modifikasi sesuai kondisi ibu hamil. Apabila peserta merasa lelah atau tidak nyaman, gerakan dihentikan atau disesuaikan. Teknik penyelesaian masalah di lapangan dilakukan melalui koordinasi dengan bidan dan kader, penjadwalan yang fleksibel, pengingat kehadiran, serta pendampingan langsung selama latihan berlangsung.

Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Data yang dikumpulkan meliputi pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal, keluhan fisik yang dirasakan, persepsi kenyamanan dan ketenangan selama kehamilan, kehadiran peserta, serta umpan balik terhadap pelaksanaan program. Selain data kuantitatif, dikumpulkan pula data kualitatif berupa tanggapan lisan dan tertulis dari peserta mengenai manfaat kegiatan, hambatan yang

dialami, dan keinginan untuk mengikuti latihan secara berkelanjutan. Observasi juga dilakukan untuk melihat keterlibatan peserta selama sesi edukasi dan praktik.

Teknik analisis data yang digunakan adalah **analisis deskriptif**. Data kuantitatif disajikan dalam bentuk frekuensi, persentase, dan perbandingan skor sebelum dan sesudah kegiatan. Sementara itu, data kualitatif dianalisis secara naratif untuk menggambarkan pengalaman peserta, manfaat yang dirasakan, kendala pelaksanaan, dan peluang keberlanjutan program. Hasil analisis kemudian digunakan untuk menilai keterlaksanaan kegiatan sekaligus merumuskan rekomendasi penguatan kelas ibu hamil melalui yoga prenatal di Kota Kediri.

Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat dan keamanan yoga prenatal, berkurangnya keluhan fisik ringan yang umum terjadi selama trimester II dan III, meningkatnya rasa nyaman dan rileks ibu hamil, serta terbentuknya kelas ibu hamil yang lebih aktif dan terarah dalam mengintegrasikan yoga prenatal sebagai bagian dari kegiatan rutin. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek bagi peserta, tetapi juga memperkuat praktik promotif kesehatan ibu yang berkelanjutan di tingkat komunitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Penguatan Kelas Ibu Hamil melalui Yoga Prenatal di Kota Kediri dilaksanakan pada bulan Maret–April 2026 dengan melibatkan 35 ibu hamil trimester II dan III. Kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan, praktik yoga prenatal sederhana, latihan pernapasan, relaksasi, serta pendampingan kelas ibu hamil bersama tenaga kesehatan. Secara umum, pelaksanaan program berjalan dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Ibu hamil tampak antusias mengikuti sesi edukasi dan praktik, serta menunjukkan minat yang tinggi untuk melanjutkan latihan secara mandiri di rumah. Temuan ini menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat diterima dengan baik sebagai bagian dari penguatan kelas ibu hamil di tingkat komunitas. Hal tersebut sejalan dengan rekomendasi bahwa aktivitas fisik yang aman selama kehamilan perlu diposisikan sebagai bagian dari upaya promotif untuk mendukung kesehatan ibu secara holistik (American College of Obstetricians and Gynecologists [ACOG], 2020; Bull et al., 2020).

Tabel 1. Karakteristik responden ibu hamil di Kota Kediri (n = 35)

No	Variabel	Kategori	n	%
1	Usia	< 20 tahun	2	5,7
		20–35 tahun	28	80,0
		> 35 tahun	5	14,3
		Total	35	100,0
2	Pendidikan	SMP/ sederajat	6	17,1
		SMA/ sederajat	20	57,1
		Perguruan tinggi	9	25,7
		Total	35	100,0
3	Pekerjaan	Ibu rumah tangga	22	62,9
		Wiraswasta	7	20,0
		Pegawai	4	11,4
		Lain-lain	2	5,7
		Total	35	100,0
4	Paritas	Primigravida	15	42,9
		Multigravida	20	57,1
		Total	35	100,0
5	Trimester kehamilan	Trimester II	19	54,3
		Trimester III	16	45,7
		Total	35	100,0
6	Kunjungan ANC	Rutin	26	74,3
		Tidak rutin	9	25,7
		Total	35	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia **20–35 tahun** sebanyak **28 orang (80,0%)**. Dari sisi pendidikan, mayoritas peserta berpendidikan **SMA/ sederajat** sebanyak **20 orang (57,1%)**, sedangkan dari sisi pekerjaan sebagian besar merupakan **ibu rumah tangga** sebanyak **22 orang (62,9%)**. Responden lebih banyak termasuk **multigravida** sebanyak **20 orang (57,1%)**, dengan distribusi trimester yang relatif seimbang antara trimester II dan trimester III. Sebagian besar ibu hamil juga telah melakukan kunjungan ANC secara rutin, yaitu **26 orang (74,3%)**.

Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sasaran kegiatan berada pada kelompok ibu hamil yang sesuai untuk pelaksanaan intervensi promotif berbasis kelas ibu hamil. Dominasi usia reproduksi sehat dan tingkat pendidikan menengah memberikan peluang yang baik dalam penerimaan materi edukasi serta praktik yoga prenatal. Selain itu, proporsi ibu rumah tangga yang cukup besar juga dapat menjadi faktor pendukung keterlibatan peserta dalam kegiatan komunitas, selama penjadwalan disesuaikan dengan aktivitas domestik mereka. Hasil ini sejalan dengan pandangan bahwa intervensi komunitas pada ibu hamil perlu mempertimbangkan karakteristik sosial dan pendidikan peserta agar pesan kesehatan dapat diterima secara lebih efektif (Indrayani et al., 2023; Wulandari et al., 2025).

Tabel 2. Perbandingan skor pengetahuan, keluhan fisik, dan kenyamanan psikologis sebelum dan sesudah kegiatan (n = 35)

No	Variabel	Skala	Sebelum kegiatan (Mean ± SD)	Sesudah kegiatan (Mean ± SD)	Perubahan (Δ)
1	Pengetahuan tentang yoga prenatal	Semakin tinggi = semakin baik	5,4 ± 1,3	8,2 ± 1,0	+2,8
2	Nyeri punggung	Semakin tinggi = semakin nyeri	6,3 ± 1,4	3,6 ± 1,3	-2,7
3	Kesulitan tidur	Semakin tinggi = semakin sulit tidur	5,8 ± 1,2	3,3 ± 1,1	-2,5
4	Kenyamanan psikologis (rileks, tenang, percaya diri)	Semakin tinggi = semakin baik	5,0 ± 1,5	7,8 ± 1,2	+2,8

Berdasarkan Tabel 2, terjadi peningkatan pada skor pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal, dari rerata **5,4** sebelum kegiatan menjadi **8,2** setelah kegiatan. Pada saat yang sama, rerata skor **nyeri punggung** menurun dari **6,3** menjadi **3,6**, sedangkan **kesulitan tidur** menurun dari **5,8** menjadi **3,3**. Pada aspek psikologis, rerata skor **kenyamanan psikologis** meningkat dari **5,0** menjadi **7,8**. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penguatan kelas ibu hamil melalui yoga prenatal memberikan manfaat yang tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga dirasakan secara langsung pada aspek kenyamanan fisik dan psikologis peserta.

Tabel 3. Tingkat kepuasan dan penerimaan peserta terhadap program (n = 35)

No	Indikator evaluasi	n	%
1	Merasa kegiatan bermanfaat	34	97,1
2	Merasa gerakan mudah diikuti	31	88,6
3	Merasa lebih rileks setelah latihan	32	91,4
4	Bersedia mengikuti kegiatan rutin	30	85,7
5	Bersedia latihan mandiri di rumah	29	82,9

Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta menyatakan kegiatan ini **bermanfaat (97,1%)**, **gerakan mudah diikuti (88,6%)**, dan merasa **lebih rileks setelah latihan (91,4%)**. Selain itu, sebagian besar peserta juga menyatakan **bersedia mengikuti kegiatan rutin (85,7%)** dan **bersedia latihan mandiri di rumah (82,9%)**. Temuan ini mengindikasikan bahwa program memiliki tingkat penerimaan yang tinggi dan berpotensi untuk dikembangkan menjadi bagian rutin dari kelas ibu hamil di tingkat komunitas.

1. Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal

Salah satu hasil utama dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat dan keamanan yoga prenatal. Sebelum kegiatan, sebagian

peserta masih memiliki persepsi bahwa aktivitas fisik selama kehamilan sebaiknya dibatasi karena dikhawatirkan dapat membahayakan janin. Setelah mengikuti sesi edukasi dan praktik, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat yoga prenatal, prinsip keamanan gerakan, serta pentingnya latihan yang dilakukan secara terarah dan sesuai kondisi kehamilan. Peningkatan pengetahuan ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif lebih efektif karena peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung melalui demonstrasi dan praktik bersama.

Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian sebelumnya yang dilaporkan oleh Wulandari et al. (2025), bahwa program edukasi dan latihan yoga prenatal di Kota Kediri mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai aktivitas fisik yang aman selama kehamilan. Hasil ini juga memperkuat kajian Jiang et al. (2021), yang menyatakan bahwa intervensi yoga antenatal tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga meningkatkan kesiapan ibu dalam menjalankan praktik kesehatan selama kehamilan. Dalam konteks pengabdian masyarakat, peningkatan pengetahuan menjadi landasan penting bagi perubahan perilaku, karena ibu yang memahami manfaat aktivitas fisik cenderung lebih percaya diri untuk menjaga kebugaran secara aman selama masa kehamilan (Indrayani et al., 2023; Jiang et al., 2021; Wulandari et al., 2025).

2. Perbaikan keluhan fisik selama kehamilan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan keluhan fisik, khususnya nyeri punggung dan kesulitan tidur. Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester II dan III, akibat perubahan postur tubuh, pembesaran uterus, dan pergeseran pusat gravitasi. Dalam kegiatan ini, peserta melakukan latihan peregangan ringan, pengaturan posisi tubuh, latihan pernapasan, dan relaksasi. Kombinasi gerakan tersebut membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan memberi rasa nyaman selama aktivitas sehari-hari.

Perbaikan keluhan fisik ini sejalan dengan temuan Choi et al. (2022), yang dalam *systematic review* dan *meta-analysis* menyebutkan bahwa yoga prenatal berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan maternal, termasuk aspek kenyamanan fisik. Jeffery et al. (2020) juga menjelaskan bahwa *mindfulness yoga* pada kehamilan dapat membantu ibu mengurangi ketegangan tubuh dan mendukung kualitas istirahat yang lebih baik. Hasil kegiatan ini juga konsisten dengan pengabdian yang dilakukan Wulandari et al. (2025), yang menunjukkan bahwa program yoga prenatal di Kota Kediri berkaitan dengan penurunan keluhan nyeri punggung dan kesulitan tidur pada ibu hamil. Dengan demikian, yoga prenatal dapat dipandang sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan relevan untuk dimasukkan ke dalam kelas ibu hamil sebagai bagian dari penguatan layanan promotif (Choi et al., 2022; Jeffery et al., 2020; Wulandari et al., 2025).

3. Peningkatan kenyamanan psikologis ibu hamil

Selain memberi manfaat fisik, kegiatan ini juga menunjukkan peningkatan kenyamanan psikologis ibu hamil, yang ditandai dengan meningkatnya skor rasa rileks, tenang, dan percaya diri menghadapi persalinan. Selama sesi yoga prenatal, peserta diajak untuk memusatkan perhatian pada napas, mengurangi ketegangan tubuh, dan berlatih relaksasi secara sadar. Pengalaman ini membantu ibu hamil untuk lebih mengenali tubuhnya, mengelola ketegangan, serta menumbuhkan rasa tenang dalam menghadapi perubahan selama kehamilan.

Temuan ini sesuai dengan Chen et al. (2017), yang melaporkan bahwa yoga prenatal dapat menurunkan stres selama kehamilan dan mendukung fungsi psikologis ibu hamil. Jiang et al. (2021) juga menemukan bahwa yoga antenatal berhubungan dengan peningkatan kesehatan mental maternal, sedangkan Jarbou dan Newell (2022) menegaskan bahwa yoga selama kehamilan memiliki potensi

positif terhadap depresi dan kesejahteraan emosional. Dalam konteks lokal, Wulandari et al. (2025) melaporkan bahwa ibu hamil yang mengikuti program yoga prenatal di Kota Kediri merasa lebih rileks dan lebih percaya diri dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa yoga prenatal tidak hanya penting sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai intervensi psikososial berbasis komunitas yang mendukung kesiapan mental ibu hamil (Chen et al., 2017; Jarbou & Newell, 2022; Jiang et al., 2021; Wulandari et al., 2025).

4. Penguatan fungsi kelas ibu hamil

Hasil kegiatan ini memperlihatkan bahwa kelas ibu hamil dapat diperkuat melalui integrasi yoga prenatal ke dalam kegiatan rutin. Selama ini, kelas ibu hamil di banyak tempat masih didominasi oleh penyuluhan satu arah, sementara aktivitas praktik yang aplikatif belum selalu menjadi bagian utama. Dengan menambahkan yoga prenatal, kelas ibu hamil menjadi lebih interaktif, partisipatif, dan berorientasi pada pengalaman langsung. Peserta tidak hanya menerima pengetahuan, tetapi juga mempraktikkan keterampilan yang dapat membantu mereka mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Implikasi ini penting karena kelas ibu hamil pada dasarnya merupakan media strategis untuk mengembangkan perilaku sehat, dukungan sosial, dan kesiapan menghadapi persalinan. Wulandari dan Utomo (2026) menunjukkan bahwa kelas ibu hamil juga efektif sebagai media edukasi pencegahan preeklampsia berbasis keluarga, khususnya dalam meningkatkan pengenalan tanda bahaya dan kepatuhan ANC. Dengan demikian, kelas ibu hamil dapat diposisikan sebagai wahana integratif untuk penguatan promotif, preventif, dan pendampingan selama kehamilan. Dalam kegiatan ini, yoga prenatal menjadi salah satu bentuk penguatan tersebut karena memberikan pengalaman praktik yang bermanfaat bagi ibu hamil sekaligus memperluas fungsi kelas ibu hamil sebagai ruang pembelajaran kesehatan yang lebih komprehensif (Wulandari & Utomo, 2026; Wulandari et al., 2025).

5. Penerimaan peserta dan peluang keberlanjutan program

Tingginya tingkat kepuasan peserta menunjukkan bahwa yoga prenatal diterima dengan baik sebagai bagian dari penguatan kelas ibu hamil. Sebagian besar peserta merasa kegiatan bermanfaat, gerakan mudah diikuti, dan bersedia mengikuti latihan secara rutin apabila program dilanjutkan. Penerimaan yang baik ini dapat dipahami karena yoga prenatal memiliki karakteristik yang sesuai untuk konteks komunitas, yaitu gerakannya ringan, dapat dimodifikasi sesuai kondisi ibu, tidak membutuhkan alat yang kompleks, dan dapat dipraktikkan kembali di rumah.

Temuan ini didukung oleh Li et al. (2021), yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis yoga pada ibu hamil memiliki tingkat penerimaan yang baik ketika diberikan secara bertahap dan sesuai kebutuhan peserta. Jarbou dan Newell (2022) juga menyatakan bahwa keberhasilan implementasi yoga selama kehamilan dipengaruhi oleh rasa aman, kemudahan akses, dan kemampuan fasilitator dalam menyesuaikan latihan dengan kondisi ibu. Selain itu, hasil pengabdian sebelumnya di Kota Kediri juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta bersedia melanjutkan latihan secara mandiri di rumah setelah program selesai (Wulandari et al., 2025). Kondisi ini menandakan adanya peluang yang kuat untuk menjadikan yoga prenatal sebagai komponen tetap dalam kelas ibu hamil di tingkat komunitas (Jarbou & Newell, 2022; Li et al., 2021; Wulandari et al., 2025).

6. Kendala pelaksanaan di lapangan

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan dampak yang positif, pelaksanaan di lapangan tetap menghadapi beberapa kendala. Perbedaan kemampuan fisik peserta, keterbatasan waktu hadir karena aktivitas rumah tangga, dan rasa takut pada awal mengikuti gerakan merupakan tantangan yang cukup sering ditemukan. Sebagian ibu hamil memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan latihan, terutama jika sebelumnya tidak terbiasa melakukan aktivitas fisik terstruktur. Oleh karena itu,

pelaksanaan yoga prenatal pada kelas ibu hamil perlu dilakukan secara fleksibel, bertahap, dan disertai penjelasan yang menenangkan.

Dalam kegiatan ini, kendala tersebut diatasi melalui skrining sederhana sebelum latihan, pemberian modifikasi gerakan, pendampingan langsung selama praktik, dan penegasan bahwa peserta dapat beristirahat kapan pun jika merasa tidak nyaman. Pendekatan ini sesuai dengan Ibrahim dan Zulhijjah (2025), yang menekankan pentingnya penyesuaian intensitas pada *prenatal gentle yoga*, terutama pada ibu hamil trimester akhir. Jarbou dan Newell (2022) juga menyebutkan bahwa keberhasilan intervensi yoga pada masa kehamilan dipengaruhi oleh aksesibilitas program dan kemampuan fasilitator dalam menyesuaikan latihan dengan kondisi individu. Dengan demikian, penguatan kelas ibu hamil melalui yoga prenatal perlu disertai dengan panduan pelaksanaan yang jelas, fasilitator yang memahami prinsip keamanan, serta penjadwalan yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil (Ibrahim & Zulhijjah, 2025; Jarbou & Newell, 2022).

7. Implikasi program bagi pengembangan layanan komunitas

Kegiatan ini menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat menjadi salah satu bentuk inovasi promotif yang realistis untuk diterapkan di kelas ibu hamil di Kota Kediri. Dari sudut pandang pelayanan kesehatan masyarakat, integrasi yoga prenatal memberi nilai tambah karena mampu menjawab kebutuhan ibu hamil terhadap intervensi yang tidak hanya informatif, tetapi juga praktis dan menenangkan. Program semacam ini juga memperkuat peran bidan dan kader sebagai pendamping yang tidak hanya memberi informasi, tetapi juga memfasilitasi pengalaman belajar langsung bagi ibu hamil.

Hasil ini mendukung rekomendasi bahwa kelas ibu hamil sebaiknya dikembangkan menjadi lebih aplikatif, kontekstual, dan berorientasi pada kebutuhan nyata peserta. Jika dikembangkan secara berkelanjutan, yoga prenatal dapat menjadi salah satu komponen tetap dalam paket edukasi kesehatan ibu, bersama dengan materi tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, dan kepatuhan ANC. Dengan model semacam ini, kelas ibu hamil tidak hanya menjadi sarana penyuluhan, tetapi juga ruang transformasi perilaku sehat di tingkat komunitas (ACOG, 2020; Bull et al., 2020; Wulandari & Utomo, 2026; Wulandari et al., 2025).

8. Rencana pengembangan program

Berdasarkan hasil kegiatan, program ini berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari kegiatan rutin kelas ibu hamil di Kota Kediri. Pengembangan dapat dilakukan melalui penyusunan jadwal latihan berkala, pelibatan bidan dan kader secara lebih aktif, penyediaan leaflet atau buku saku gerakan sederhana, serta pengembangan video latihan yang dapat diakses ibu hamil di rumah. Upaya ini penting agar manfaat program tidak berhenti pada kegiatan sesaat, melainkan berlanjut sebagai bagian dari pelayanan promotif yang berkelanjutan.

Arah pengembangan tersebut juga sejalan dengan rekomendasi dari pengabdian sebelumnya yang menekankan pentingnya integrasi yoga prenatal ke dalam kelas ibu hamil rutin, dukungan fasilitator terlatih, serta media pendukung latihan mandiri (Wulandari et al., 2025). Dengan demikian, kegiatan ini dapat dipandang sebagai langkah lanjutan yang tidak hanya memperkuat manfaat yoga prenatal bagi ibu hamil, tetapi juga memperkuat kapasitas kelas ibu hamil sebagai strategi promotif berbasis komunitas yang berkelanjutan (Wulandari & Utomo, 2026; Wulandari et al., 2025).

KESIMPULAN

Penguatan kelas ibu hamil melalui yoga prenatal di Kota Kediri menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil, penurunan keluhan fisik ringan, dan peningkatan kenyamanan psikologis selama kehamilan. Program ini juga diterima dengan baik oleh peserta dan berpotensi dikembangkan sebagai bagian dari kegiatan rutin kelas ibu hamil. Yoga prenatal dapat digunakan sebagai pendekatan promotif yang aplikatif, aman, dan relevan di tingkat komunitas. Ke depan, program perlu diperkuat melalui pelaksanaan yang lebih terjadwal, pendampingan bidan dan kader, serta media latihan mandiri agar keberlanjutannya lebih optimal.

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., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... 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.2017.03.003>
- 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), 124. <https://doi.org/10.1186/s13052-020-00890-9>
- 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>
- Kwon, R., Kasper, K., London, S., & Haas, D. M. (2020). A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 250, 171–177. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>
- Lin, I.-H., Huang, C.-Y., Chou, S.-H., & Shih, C.-L. (2022). Efficacy of prenatal yoga in the treatment of depression and anxiety during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5368. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Ng, Q. X., Venkatanarayanan, N., & Loke, W. (2019). A meta-analysis of the effectiveness of yoga-based interventions for maternal depression during pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 8–12. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.016>
- Wulandari, S., & Utomo, B. M. (2026). *Edukasi pencegahan preeklamsia berbasis keluarga: Kenali tanda bahaya dan kepatuhan ANC di kelas ibu hamil*. *OPTIMAL: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kebidanan*.
- Wulandari, S., Utomo, B. M., Wahyuni, I. T., & Aminah, S. (2025). Implementasi program edukasi dan latihan yoga prenatal untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil trimester II dan III di Kota Kediri tahun 2025. *Adimaska: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(1), 77–87