

Implementasi Prenatal Yoga dalam Kelas Ibu Hamil : Upaya Preventif terhadap Ketidaknyamanan Fisik pada Ibu Hamil di Desa Tenaru

Implementation of Prenatal Yoga in Antenatal Classes: A Preventive Effort Against Physical Discomfort Among Pregnant Women in Desa Tenaru

Putri Ancila Citra Prasetya

Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Jalan Mojopahit No.666, Kota Sidoarjo, Jawa Timur, Indonesia, 61215

putriancilacitrap@umsida.ac.id

Article History:

Naskah Masuk: 08 November 2025;

Revisi: 22 November 2025;

Diterima: 19 Desember 2025;

Tersedia: 30 Desember 2025

Keywords: Prenatal Yoga, Pregnant Women, Physical Discomfort, Pregnancy Class.

Abstract: Background: Anatomical readjustments during pregnancy commonly trigger musculoskeletal disorders and childbirth-related anxiety, impacting the overall well-being of the mother. In Desa Tenaru, physical discomfort is frequently normalized by pregnant women because they lack the necessary tools and techniques for effective pain management. **Objective:** This community service program aims to equip pregnant women with self-care skills through Prenatal Yoga to reduce physical discomfort and maintain emotional stability. **Methods:** The activity was conducted at the Balai Posyandu with 18 pregnant women as participants. The methods included an initial assessment using the Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaire (CMDQ), health education, demonstrations, and Prenatal Yoga practice, followed by a post-test evaluation. **Results:** Participant characteristics were dominated by the 20-35 age group (83%), primigravida (61%), and employed status (72%). Evaluation results showed a significant decrease in physical discomfort: before the intervention, the majority of participants experienced moderate discomfort (55.6%), which decreased to the low category (55.6%) after receiving education and practicing Prenatal Yoga. **Conclusion:** The implementation of Prenatal Yoga within the Pregnancy Class agenda is effective in reducing physical discomfort among pregnant women. This practice serves as a safe and holistic non-pharmacological solution to enhance maternal well-being and mental readiness for labor

Abstrak

Latar Belakang: Masa kehamilan memicu perubahan anatomis dan psikologis yang sering kali menimbulkan keluhan muskuloskeletal seperti nyeri pinggang serta kecemasan menjelang persalinan. Sebagian besar ibu hamil di Desa Tenaru menganggap ketidaknyamanan tersebut sebagai konsekuensi normal karena keterbatasan akses terhadap teknik relaksasi yang tepat. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membekali ibu hamil dengan keterampilan mandiri melalui Prenatal Yoga guna mengurangi keluhan fisik dan menjaga stabilitas emosional. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan di Balai Posyandu Desa Tenaru dengan sasaran 18 ibu hamil. Metode yang digunakan meliputi asesmen awal menggunakan kuesioner *Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaire* (CMDQ), penyuluhan kesehatan, demonstrasi, dan praktik Prenatal Yoga, serta diakhiri dengan evaluasi *post-test*. **Hasil:** Karakteristik peserta didominasi oleh kelompok usia 20-35 tahun (83%), primigravida (61%), dan status ibu bekerja (72%). Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat ketidaknyamanan fisik yang signifikan: sebelum intervensi, mayoritas ibu mengalami ketidaknyamanan tingkat sedang (55,6%), namun setelah dilakukan penyuluhan dan praktik Prenatal Yoga, tingkat ketidaknyamanan menurun menjadi kategori rendah (55,6%). **Kesimpulan:** Implementasi Prenatal Yoga dalam agenda Kelas Ibu Hamil efektif menurunkan tingkat ketidaknyamanan fisik ibu hamil. Praktik ini merupakan solusi non-farmakologis yang aman dan holistik untuk meningkatkan kesejahteraan ibu serta kesiapan mental dalam menghadapi proses persalinan.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Ibu Hamil, Ketidaknyamanan Fisik, Kelas Ibu Hamil.

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan fase fisiologis yang memicu perubahan besar pada aspek biologis dan psikologis seorang wanita. Secara anatomis, peningkatan massa tubuh serta pergeseran titik tumpu berat badan sering kali memicu gangguan pada sistem muskuloskeletal, yang umumnya berkembang sebagai nyeri pinggang, kontraksi otot kaki, hingga pembengkakan pada ekstremitas. Di sisi lain, perubahan hormon dan kekhawatiran dalam menghadapi persalinan kerap menjadi pemicu utama munculnya kecemasan menjelang persalinan. Upaya preventif pada aspek biologis dan psikologis perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya penurunan derajat kesehatan ibu yang berpotensi memicu penyulit saat proses persalinan nanti. (Khairah Miftahul, 2019)

Berdasarkan observasi awal pada kegiatan Kelas Ibu Hamil, ditemukan bahwa mayoritas peserta masih berfokus pada penerimaan materi edukasi secara teoretis. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah Tenaru menganggap rasa nyeri dan ketidaknyamanan sebagai konsekuensi normal kehamilan yang harus diterima begitu saja, karena keterbatasan akses terhadap teknik relaksasi yang tepat untuk mengatasinya. Guna mengatasi persoalan tersebut, Prenatal Yoga sebagai intervensi non-farmakologis dapat menjadi pilihan yang efektif menjadi solusi persoalan tersebut.

Prenatal yoga merupakan metode yang memadukan pengaturan napas (*pranayama*), olah tubuh (*asana*), dan pemusatan pikiran (*meditasi*) yang telah disesuaikan dengan kondisi fisiologis ibu hamil. Secara klinis, praktik yoga yang konsisten mampu melancarkan aliran darah, merelaksasi ketegangan otot, serta menekan produksi hormon stres (*kortisol*) di dalam tubuh. (Wulandari et al., 2022). Teori Psikoneuroimunologi menjelaskan bahwa prenatal yoga bekerja melalui modulasi sistem saraf otonom, di mana teknik *pranayama* dan meditasi mengaktifkan respons parasimpatis yang secara langsung menurunkan sekresi *Corticotropin-Releasing Hormone* (CRH). Penurunan CRH ini berujung pada rendahnya kadar kortisol sistemik terbukti mengurangi risiko depresi prenatal dan meningkatkan respons imun ibu. Selain itu, integrasi aspek meditasi membantu meningkatkan koneksi *mind-body* yang memperkuat efikasi diri ibu dalam menghadapi nyeri persalinan, sebagaimana ditekankan dalam studi meta-analisis terbaru mengenai manajemen stres gestasional. (Field et al., 2013)

Program pengabdian masyarakat ini berupaya mengintegrasikan Prenatal Yoga ke dalam agenda rutin Kelas Ibu Hamil di Desa Tenaru. Tujuan intinya adalah membekali para ibu dengan keterampilan mandiri dalam melakukan gerakan untuk mengurangi keluhan fisik dan menjaga stabilitas emosional. Melalui skema pendampingan ini, diharapkan kualitas

kesehatan ibu hamil di Desa Tenaru meningkat secara menyeluruh, sehingga mereka lebih siap menghadapi persalinan yang sehat, aman, dan minim trauma.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober 2025 pukul 08.00 hingga 10.00 WIB di Balai Posyandu Desa Tenaru. Sasaran adalah ibu hamil di Desa Tenaru sejumlah 18 Ibu Hamil. Tahap awal kegiatan difokuskan pada asesmen kondisi partisipan melalui pengisian kuesioner dan pengukuran skala ketidaknyamanan menggunakan versi modifikasi dari *Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaire* (CMDQ). Setelah data awal terkumpul, kegiatan dilanjutkan penyuluhan terkait ketidaknyamanan pada kehamilan, pengertian, manfaat, dan tujuan prenatal yoga dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, serta demonstrasi prenatal yoga. Setelah penyampaian materi dan demonstrasi, peserta diberi kesempatan untuk melakukan praktik prenatal yoga dengan didampingi oleh fasilitator. Rangkaian kegiatan diakhiri dengan evaluasi melalui *post-test*. Sarana dan alat yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat yaitu lembar kuisisioner, alat tulis, lembar balik penyuluhan, matras, dan selimut untuk penunjang gerakan prenatal yoga.

3. HASIL

a) Karakteristik Peserta

Karakteristik dari seluruh peserta kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Tenaru dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik peserta pengabdian masyarakat.

Karakteristik Peserta	n (%)
Umur (tahun)	
20-35	15 (83%)
36-40	3 (17%)
Total	18 (100%)
Hamil Ke-	
Primigravida	11 (61%)
Multigravida	7 (39%)
Total	18 (100%)
Pekerjaan Ibu	
Tidak Bekerja	5 (28%)
Bekerja	13 (72%)
Total	18 (100%)

Dari Tabel 1. dapat diketahui bahwa peserta kegiatan pengabdian masyarakat berjumlah 18 ibu hamil. Sebagian besar berusia 20-35 tahun (83%), Sebagian besar

adalah primigravida (61%), dan Sebagian besar peserta bekerja (72%).

b) Ketidaknyamanan Ibu Hamil

Distribusi tingkat ketidaknyamanan fisik ibu hamil pada pengabdian masyarakat dapat di Desa Tenaru dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Ketidaknyamanan Fisik Ibu Hamil di Desa Tenaru

Tingkat Ketidaknyamanan	Pre n (%)	Post n (%)
Tinggi	2 (11,1%)	1 (5,6%)
Sedang	10 (55,6%)	7 (38,8%)
Rendah	6 (33,3%)	10 (55,6%)

Dari tabel 2. dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan dan prenatal yoga, tingkat ketidaknyamanan ibu Sebagian besar adalah sedang (55,6%). Setelah dilakukan penyuluhan dan prenatal yoga, tingkat ketidaknyamanan ibu Sebagian besar adalah rendah (55,6%).

4. DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa implementasi *Prenatal Yoga* di Desa Tenaru secara keseluruhan terselenggara dengan kondusif dan lancar. Kegiatan ini dipusatkan di Balai Posyandu dengan didampingi Bidan Desa serta dukungan aktif para kader kesehatan. Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai di Desa Tenaru menjadi faktor pendukung utama yang menjamin kenyamanan ibu hamil selama kelas ibu hamil dan ketika mempragakan gerakan yoga.



Gambar 1. Pemberian Penyuluhan dalam Kelas Ibu Hamil

Meskipun demikian, terdapat tantangan dalam pemenuhan target partisipasi peserta pengabdian masyarakat, dimana target sasaran adalah sebanyak 30 ibu hamil, namun tercatat hanya 18 peserta yang hadir (60% dari target). Kendala utama yang teridentifikasi adalah faktor

pekerjaan; dimana sebagian besar ibu hamil tidak dapat meninggalkan tanggung jawab profesional mereka karena waktu pelaksanaan kegiatan bertepatan dengan jam kerja. Fenomena ini sejalan dengan temuan penelitian di UPT Puskesmas Pulo Brayan yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara status pekerjaan dengan keikutsertaan dalam kelas ibu hamil ($p = 0,000$). Ibu hamil yang bekerja cenderung memiliki keterbatasan waktu dan jadwal yang padat, sehingga sering kali terhambat untuk berpartisipasi dalam program kesehatan yang diselenggarakan pada waktu formal. (Purba et al., 2023)

Hasil pengabdian masyarakat di Desa Tenaru menunjukkan bahwa peserta sebagian besar adalah primigravida (61%). Karakteristik ibu, termasuk paritas memiliki keterkaitan dengan motivasi mengikuti kelas ibu hamil. Ibu primigravida cenderung lebih aktif berpartisipasi dibandingkan ibu multigravida. Hal ini dikarenakan ibu primigravida sering kali merasakan kecemasan yang lebih tinggi dan merasa belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai proses kehamilan dan persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Muaro Tembesi, disebutkan bahwa kelas ibu hamil membantu primigravida untuk mengatasi rasa takut pada proses persalinan serta menyiapkan mental mereka. Sebaliknya, pada ibu multigravida, terdapat persepsi bahwa mereka sudah memiliki pengalaman dari kehamilan terdahulu, sehingga merasa kurang perlu untuk mengikuti kelas edukasi kembali. (Afranika & Pratama, 2023)

Olahraga pada kehamilan memberikan manfaat yang penting bagi kesehatan ibu dan janin seperti mencegah diabetes gestasional, mengontrol tekanan darah, hingga mempermudah persalinan, namun tingkat partisipasi ibu hamil di Desa Tenaru masih tergolong rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sembiring dkk. (2024) yakni hanya sebesar 36,7%. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat kesenjangan yang signifikan di mana 66,7% ibu sebenarnya memiliki pengetahuan yang baik, namun hanya 46,7% yang memiliki sikap positif terhadap olahraga selama kehamilan. Hal ini dipengaruhi oleh kekhawatiran yang tidak berdasar mengenai risiko keguguran atau cedera janin akibat kurangnya pemahaman mendalam. Analisis data menunjukkan bahwa pengetahuan yang adekuat dapat meningkatkan peluang partisipasi hingga 5,127 kali lipat (Sembiring et al., 2024)



Gambar 2. Demonstrasi Prenatal Yoga dalam Kelas Ibu Hamil

Hasil pengabdian masyarakat di Desa Tenaru menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan dan prenatal yoga, tingkat ketidaknyamanan ibu Sebagian besar adalah sedang (55,6%). Setelah dilakukan penyuluhan dan prenatal yoga, tingkat ketidaknyamanan ibu Sebagian besar adalah rendah (55,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nujulah (2025) dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi yoga prenatal secara signifikan efektif dalam menurunkan berbagai ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester II dan III. Hasil analisis statistik melalui uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p=0,000$ untuk seluruh variabel, yang menegaskan adanya efektifitas pada intensitas nyeri punggung, kram kaki, kualitas tidur, hingga tingkat kecemasan setelah melakukan yoga sebanyak empat kali seminggu selama 60 menit per sesi (Nujulah Lailatul, 2025)

Gerakan yoga atau *asanas* mampu memperkuat otot penyangga punggung, memperbaiki postur, serta melancarkan sirkulasi darah yang secara langsung mengurangi ketegangan otot dan tekanan pada pembuluh darah akibat pembesaran rahim. Sementara itu, dari sisi psikologis, latihan pernapasan (*pranayama*) dan relaksasi dalam yoga membantu menekan hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan hormon endorfin serta melatonin,

sehingga ibu hamil merasa lebih tenang dan mampu mencapai kualitas tidur yang optimal. Dengan demikian, yoga prenatal terbukti menjadi strategi non-farmakologis yang aman dan holistik untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil menjelang persalinan (Darwitri & Rahmadona, 2022)

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa implementasi prenatal yoga pada kegiatan kelas ibu hamil di Desa Tenaru berjalan kondusif berkat dukungan sarana prasarana dan tenaga kesehatan yang memadai. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat ketidaknyamanan ibu dari kategori sedang menjadi rendah setelah diberikan intervensi prenatal yoga dan penyuluhan. Secara klinis, kombinasi gerakan fisik serta teknik relaksasi dalam prenatal yoga efektif memperkuat otot, melancarkan sirkulasi, dan menekan hormon stres demi kesejahteraan ibu menjelang persalinan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Implementasi Prenatal Yoga dalam Kelas Ibu Hamil di Desa Tenaru. Apresiasi setinggi-tingginya ditujukan kepada Kepala Desa Tenaru dan Bidan Desa beserta jajaran kader kesehatan yang telah memfasilitasi sarana dan prasarana serta memberikan dukungan koordinasi yang luar biasa. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para ibu hamil di Desa Tenaru atas partisipasi aktif dan antusiasmenya dalam mengikuti rangkaian kelas ibu hamil ini. Penulis mengakui bahwa keberhasilan program ini tidak lepas dari kerja sama kolaboratif lintas sektor.

DAFTAR REFERENSI

- Afranika, A., & Pratama, R. M. K. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 156.
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2013). Yoga and social support reduce prenatal depression, anxiety and cortisol. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 17(4), 397–403. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.03.010>
- Khairoh Miftahul, D. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*,

155.

https://books.google.co.id/books/about/Asuhan_Kebidanan_Kehamilan.html?id=rC7ZDwAAQBAJ&redir_esc=y

Nujulah Lailatul. (2025). Effectiveness of Prenatal Yoga on Pregnancy Discomfort in Pregnant Women in the II and III Terms. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 11(1), 72–81. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v11i1.1721>

Purba, A. fitrida, Priyanti, C., & Lestari, D. (2023). *FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEIKUT SERTAAN IBU HAMIL DI KELAS IBU HAMIL DI UPT PUSKESMAS PULO BRAYAN KEL PULO BRAYAN KOTA KEC MEDAN BARAT*. 2(16), 1–16.

Sembiring, I., Liena, L., Suyono, T., Lister, C., Suwarno, S., & Sulistijanto, E. (2024). Participation of pregnant women in pregnancy exercise: The role of knowledge, attitudes, and husband's support. *Jurnal Prima Medika Sains*, 6(2), 192–200. <https://doi.org/10.34012/jpms.v6i2.6237>

Wulandari, A., Prasetya, H., & Murti, B. (2022). Meta-Analysis the Effect of Prenatal Yoga to Lower Anxiety and Stress in Intrapartum Women. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(4), 419–431. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2022.07.04.06>