

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi Yoga Hamil Di Klinik Bidan Maryam Sukoharjo *Prenatal Yoga Education at Midwife Maryam's Clinic in Sukoharjo*

Siti Maryam*, Siswanto Pabidang, Dian Monalisa

**Program Studi Kebidanan Program Magister, Stikes Guna Bangsa Yogyakarta*
sitimaryamsuseno@gmail.com*

Resive : 13 Oktober 2026 Revised : 17 Oktober 2026 Accept :20 Oktober 2026 Publish : 20 Oktober 2026

Abstract

Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention that integrates postural exercises, breathing techniques, relaxation, and mindfulness. Various studies indicate that prenatal yoga helps reduce anxiety, improve physical readiness, and shorten the duration of labor among pregnant women, including nulliparous women. This community service initiative aimed to increase pregnant women's knowledge regarding prenatal yoga. The activity was conducted at the Maryam Midwife Clinic, employing educational sessions and practical demonstrations attended by 15 pregnant women and two accompanying midwives. Knowledge levels were assessed using pre-tests and post-tests. The results showed a significant increase in the participants' knowledge following the educational session; the average score rose from 52.22 in the pre-test to 84.44 in the post-test, representing a 32.22% increase. Participant satisfaction with the activity was rated as "Very Satisfied," with a cumulative satisfaction score of 89.17% of the maximum possible score. An interactive educational approach utilizing leaflets proved effective and well-received by the community as a method for delivering health education on prenatal yoga at the community level.

Keywords: *Prenatal Yoga, Pregnant Women, Prenatal Yoga Education*

Abstrak

Yoga prenatal merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang mengintegrasikan latihan postur, teknik pernapasan, relaksasi, dan pemusatan perhatian. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal berpengaruh terhadap penurunan kecemasan, perbaikan kesiapan fisik, dan pemendekan durasi persalinan pada ibu hamil, termasuk nullipara. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang yoga hamil. Kegiatan ini dilakukan di Klinik Bidan Maryam dengan teknik edukasi dan pelaksanaan praktik tentang yoga hamil yang diikuti oleh 15 ibu hamil dan bidan pendamping 2 orang. Evaluasi Tingkat pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada ibu hamil setelah mengikuti kegiatan edukasi. Nilai rata-rata peserta mengalami peningkatan dari 52,22 pada pre-test menjadi 84,44 pada post-test atau naik 32,22%. Tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan tergolong Sangat Puas, dengan nilai kumulatif kepuasan sebesar 89,17% dari skor maksimal. Pendekatan penyuluhan interaktif dengan menggunakan media leaflet terbukti efektif dan dapat diterima oleh masyarakat sebagai salah satu upaya pemberian penyuluhan kesehatan tentang yoga hamil di tingkat komunitas.

Kata kunci: Yoga Hamil, Ibu Hamil, Edukasi Yoga Hamil

Penulis Korepondensi : Siti Maryam

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah periode yang sangat penting dalam kehidupan seorang wanita, dimana perubahan fisik dan emosional terjadi. Nutrisi yang baik selama kehamilan berperan krusial dalam kesehatan ibu dan perkembangan janin. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa asupan nutrisi yang tidak memadai dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik bagi ibu maupun bayi, seperti anemia, pertumbuhan janin terhambat, dan risiko kelahiran prematur (WHO, 2021).

Persalinan lama merupakan salah satu masalah utama dalam kesehatan maternal yang berdampak pada meningkatnya morbiditas dan mortalitas ibu serta bayi baru lahir. Durasi persalinan yang melebihi batas fisiologis meningkatkan risiko ruptur uteri, perdarahan postpartum, infeksi, asfiksia neonatorum, hingga kematian ibu dan bayi (Abrar et al., 2022; Tsikouras et al., 2024). Data WHO menyebutkan bahwa komplikasi intrapartum, termasuk partus lama, masih menyumbang proporsi yang bermakna terhadap kematian maternal di negara berpendapatan rendah dan menengah. Konsekuensi klinis dan sistemik tersebut menunjukkan bahwa durasi persalinan merupakan indikator penting dalam keselamatan maternal dan neonatal.

Di Indonesia, masalah persalinan lama masih menjadi tantangan pada tingkat pelayanan kesehatan primer. Profil Kesehatan Indonesia dan berbagai laporan rumah sakit menunjukkan bahwa persalinan tidak maju merupakan salah satu alasan tersering rujukan obstetri dari fasilitas primer ke fasilitas rujukan yang lebih lengkap. Kelompok ibu primigravida diketahui berisiko lebih tinggi mengalami persalinan lama dan asfiksia neonatorum dibanding multipara (Damayanti, Sampurna and Aditiawarman, 2021; Suryani et al., 2023). Durasi persalinan yang memanjang pada primigravida sering berakhir dengan tindakan operatif dan meningkatkan beban biaya serta lama rawat. Kondisi tersebut menegaskan bahwa primigravida merupakan kelompok prioritas dalam upaya pencegahan partus lama.

Faktor penentu lama persalinan pada primigravida bersifat multidimensional. Faktor biologis seperti usia ibu, indeks massa tubuh, dan berat badan bayi lahir berpengaruh terhadap mekanisme kemajuan persalinan (Chinga et al., 2020; Tamanna et al., 2023). Faktor psikologis seperti kecemasan dan ketakutan menghadapi persalinan terbukti berkaitan dengan perlambatan pembukaan serviks dan ketidakefisienan kontraksi uterus (Nisa, Murti and Qadrijati, 2018; Bagade and Mhatre, 2021). Model fear–tension–pain menjelaskan bahwa kecemasan meningkatkan ketegangan otot dan persepsi nyeri, sehingga mengganggu koordinasi kontraksi dan berpotensi memperpanjang persalinan. Kompleksitas determinan ini menuntut pendekatan promotif yang menasar kesiapan fisik dan psikologis ibu secara bersamaan.

Upaya pengendalian lama persalinan selama ini banyak difokuskan pada pemantauan kemajuan persalinan menggunakan partograf dan panduan labor care modern. Implementasi pemantauan yang baik terbukti berkorelasi dengan penurunan komplikasi maternal dan perbaikan luaran neonatal (Rahman et al., 2019; Mikoka, Mbangama and Lokomba, 2023; Godfrey et al., 2024). Pendekatan tersebut terutama bersifat deteksi dini dan tata laksana ketika persalinan sudah berlangsung. Perspektif promotif dan preventif sejak masa antenatal masih relatif terbatas, padahal kesiapan fisik dan psikologis ibu selama kehamilan berpotensi mempengaruhi efektivitas kontraksi dan durasi persalinan.

Berbagai intervensi non-farmakologis telah dikembangkan untuk mendukung persalinan fisiologis dan memperpendek lama persalinan. Latihan fisik antenatal, penggunaan gym ball, pelvic rocking exercise, serta teknik pernapasan dan relaksasi menunjukkan efektivitas dalam mempercepat kemajuan persalinan dan mengurangi kebutuhan intervensi medis (Karningsih et al., 2022; Navelia, Kasjono and Virahaju, 2023; Desyanti and Widad, 2023; Anandita, Anggraeni and Khaira, 2023; Leutenegger et al., 2022). Intervensi tersebut bekerja melalui peningkatan mobilitas panggul, optimalisasi posisi janin, serta penurunan kecemasan dan respons stres. Bukti tersebut mengindikasikan bahwa intervensi non-farmakologis memiliki potensi sebagai strategi promotif untuk mencegah persalinan lama pada primigravida.

Yoga prenatal merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang mengintegrasikan latihan postur, teknik pernapasan, relaksasi, dan pemusatan perhatian. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal berpengaruh terhadap penurunan kecemasan, perbaikan kesiapan fisik, dan pemendekan durasi persalinan pada ibu hamil, termasuk nullipara (Evrianasari and Yantina, 2020; Indrayani, Legiati and Sriyanti, 2023; Yekefallah et al., 2021; Chen, 2025). Latihan yoga prenatal diduga meningkatkan fleksibilitas panggul, efektivitas kontraksi, serta menurunkan kadar hormon stres melalui peningkatan dominasi sistem saraf parasimpatis (Holden et al., 2019; Wicaksono, 2025). Integrasi aspek fisik dan psikologis menjadikan yoga prenatal relevan sebagai intervensi potensial dalam pencegahan partus lama.

II. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan mengenai yoga pada ibu hamil dan praktek yoga sebagai upaya meningkatkan pengetahuan tentang yoga hamil melalui kelas edukasi dan praktik yoga dengan pendekatan komunikatif dan partisipatif. Untuk mengetahui pemahaman ibu hamil maka digunakan instrumen pertanyaan Pre dan Post test terkait pengetahuan mengenai edukasi dan yoga hamil yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan di Klinik Bidan Maryam, Sukoharjo, pada tanggal 29 Agustus 2026. Sasaran kegiatan adalah 15 ibu hamil dengan pendamping 2 orang bidan. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk edukasi menggunakan media laflet dan praktik yoga.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari yaitu pada tanggal 29 Agustus 2026 yang bertempat di Klinik Bidan Maryam, Sukoharjo, yang diikuti oleh 15 ibu hamil sebagai sasaran utama program dan 2 orang bidan sebagai pendamping saat melakukan praktik yoga. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pre-

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta terkait yoga dalam kehamilan. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi edukasi mengenai yoga dalam kehamilan. Setelah sesi edukasi, peserta mengikuti sesi diskusi dan tanya jawab yang didampingi oleh tim pelaksana. Sebelum dilakukan kegiatan post-test kemudian dilaksanakan praktik yoga pada peserta ibu hamil, yang diikuti dengan antusias oleh para peserta. Pada akhir kegiatan dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Nilai Pengetahuan	Nilai Pre-test (peserta)	Nilai Post-test (peserta)
6	6	0
7	7	0
8	1	0
9	1	2
10	0	13
Total	15 orang (100%)	15 orang (100%)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil Rata-rata nilai pre-test peserta adalah 6,83 sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 9,93. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat baik setelah dilakukan edukasi yoga hamil. Sebagian besar peserta yang sebelumnya memiliki nilai 6 dan 7 mengalami peningkatan menjadi nilai 10 pada saat post-test.

Peningkatan hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan diabetes melitus. Oleh karena itu kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang yoga hamil.

Selanjutnya dilakukan evaluasi tingkat kepuasan peserta seperti yang tercantum dalam tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Survei Kepuasan Peserta terhadap Pelaksanaan Kegiatan

No	Kategori Jawaban	Skor	Jumlah	Total	Persentase	Persentase Kumulatif
1	SP	5	4	20	20	89,17
2	P	4	9	36	60	
3	CP	3	2	6	20	
4	TP	2	0	0	0.00	
5	STP	1	0	0	0.00	
Total			15	62	100	Sangat Puas

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor kumulatif kepuasan peserta tercatat sebesar 89,17%, yang termasuk dalam kategori Sangat Puas. Aspek yang memperoleh penilaian tertinggi adalah kejelasan materi yang disampaikan serta kebermanfaatan leaflet sebagai media edukasi, sedangkan aspek durasi kegiatan memperoleh penilaian yang relatif lebih beragam karena sebagian peserta mengharapkan sesi tanya jawab yang lebih panjang.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

2. Pembahasan

Peningkatan pengetahuan dari hasil pengukuran yang telah dilakukan dalam penyuluhan memberikan dampak yang signifikan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang yoga yang dilaksanakan Di Klinik Bidan Maryam, dari hasil penilaian yang dilaksanakan melalui pre-test dan post-test peserta mengikuti penyuluhan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Notoatmodjo, 2018) bahwa promosi kesehatan melalui penyuluhan interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap suatu masalah Kesehatan.

Keikutsertaan ibu hamil dalam pelaksanaan kegiatan ini sangat tinggi dan hasil kepuasan dalam kategori sangat puas. Hal ini terlihat dari partisipasi dan keaktifan pada saat pelaksanaan dilakukan. Dalam pelaksanaan ini juga melibatkan tim bidan yang mendukung kegiatan untuk memberikan penyuluhan pada ibu hamil di Klinik Bidan Maryam.

Pelaksanaan edukasi merupakan bagian dari promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam Pelaksanaan Yoga hamil. Dengan diadakannya penyuluhan ini dapat memberikan pengetahuan tentang pengertian, manfaat, dan praktik yoga hamil, serta kontra indikasi yoga hamil

Melihat hasil pengukuran pengetahuan yang dilakukan antara pre test dan post tes terdapat peningkatan, namun masih terdapat ibu yang masih dalam kategori pengetahuan yang cukup pada pelaksanaan post-test. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Liya Arista yang mengungkapkan bahwa pemberian penyuluhan dengan menyampaikan informasi dari media dapat memberikan dampak nyata pada pengetahuan ibu hamil. Sehingga dengan demikian pemberian informasi melalui penyuluhan dapat berdampak positif pada pengetahuan ibu untuk memberikan pemahaman dasar dalam pemeriksaan payudara sendiri pada waktu luang tanpa meluangkan waktu mendatangi tenaga kesehatan (Liya Arista, 2024).

Secara keseluruhan, capaian kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan dengan menggunakan media leaflet merupakan strategi yang relevan dan dapat diterima oleh ibu hamil yang mengikuti kelas edukasi hamil, hal ini sejalan dengan arah kebijakan untuk memperlancar kehamilan

IV. KESIMPULAN

Peningkatan Pengetahuan Kognitif: Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada ibu hamil setelah mengikuti kegiatan edukasi. Nilai rata-rata peserta mengalami peningkatan dari 52,22 pada *pre-test* menjadi 84,44 pada *post-test* atau naik 32,22%. Tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan tergolong Sangat Puas, dengan nilai kumulatif kepuasan sebesar 89,17% dari skor maksimal. Pendekatan penyuluhan interaktif dengan menggunakan media leaflet terbukti efektif dan dapat diterima oleh masyarakat sebagai salah satu upaya pemberian penyuluhan kesehatan tentang yoga hamil di tingkat komunitas. Bagi Bidan disarankan untuk terus menggunakan promosi dan memberikan leaflet ketika pasien melakukan ANC serta pada ibu hamil disarankan rutin mengikuti kelas yoga hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Alcantara, J. et al. (2023) "Sense of coherence in pregnancy: a systematic review of the literature." Available at: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2454507/v1>.
- Al-Genedy, R.A. and Qushash, E.M. (2024) "Postterm Pregnancy: Maternal and Fetal Outcomes," Electronic Journal of University of Aden for Basic and Applied Sciences, 4(4), pp. 384–392. Available at: <https://doi.org/10.47372/ejua-ba.2023.4.307>.



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Anandita, M.Y.R., Anggraeni, L. and Khaira, A. (2023) "Effectiveness of the Combination Gym Ball and Peanut Ball Techniques on the Duration of Active Phase I Labor in Primigravida," *Jurnal Kebidanan*, 13(1), pp. 71–77. Available at: <https://doi.org/10.31983/jkb.v13i1.9557>
- Desyanti, H.H. and Widad, S. (2023) "The Effect of Birth Ball Use on Labor Progress: A Literature Review," *Jurnal Syntax Admiration*, 4(2), pp. 25–33. Available at: <https://doi.org/10.46799/jhs.v4i2.828>.
- Dunmez, F. and Yılmaz, T. (2023a) "The Effect of Using Birth Ball and Squatting Position During Labor on Pain, Duration, and Satisfaction: A Randomized Controlled Trial," *Japan Journal of Nursing Science*, 21(2). Available at: <https://doi.org/10.1111/jjns.12580>.
- Ebrahimoff, M. *et al.* (2020) "Length of labour in mothers and their daughters: A matched cohort study," *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 245, pp. 77–83. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2019.12.007>.
- Ekawati, F.M. *et al.* (2021) "Challenging the status quo: results of an acceptability and feasibility study of hypertensive disorders of pregnancy (HDP) management pathways in Indonesian primary care," *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), p. 507. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03970-8>