

**Nama Rumpun Ilmu: Kebidanan**

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
ANGGARAN UNIVERSITAS**



**Penerapan prenatal yoga pada kehamilan trimester III di PMB Wulan Mardikaningtyas**

**Disusun Oleh:**

Istiqomah Risa Wahyuningsih/0621068601/Ketua

Nur Sri Wahyuni/202316024/Anggota 1

Siti Hamidah/202316023/Anggota 2

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : PENERAPAN PRENATAL YOGA PADA KEHAMILAN TRIMESTER III DI PMB WULAN MARDIKANINGTYAS
2. Nama Mitra Program : PMB Wulan Mardikaningtyas
3. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes.
  - b. NIDN : 0621068601
  - c. Jabatan/Golongan : Penata/IIIC
  - d. Program Studi/Fakultas : Sarjana Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan
  - e. Perguruan Tinggi : Universitas Aisyiyah Surakarta
  - f. Bidang Keahlian : Kebidanan
  - g. Alamat Kantor/Telp/Faks/surel : Jl. Kapulogo, No.3, Griyan, Pajang, Laweyan
4. Anggota Tim Pengusul
  - a. Jumlah Anggota : 2 Mahasiswa
  - b. Nama Anggota 1 : Nur Sri Wahyuni
  - c. Nama Anggota 2 : Siti Hamidah
5. Lokasi Kegiatan/Mitra
  - a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Kartasura
  - b. Kabupaten/Kota : Sukoharjo
  - c. Propinsi : Jawa Tengah
  - d. Jarak PT ke lokasimitra (Km) : 5,7 km KM
7. Luaran yang dihasilkan :
8. Jangka waktu Pelaksanaan : 6 Bulan
9. Biaya Total : Rp 3.000.000
  - a. Universitas Aisyiyah Surakarta : Rp 3.000.000
  - b. Sumber lain (sebutkan ..... ) : -

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



(Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes.)  
NIDN. 0621068601

Surakarta, 19 Juli 2025  
Ketua Tim Pengusul



(Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes.)  
NIDN. 0621068601

Mengetahui,  
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



(Fida' Husain, S.Kep., Ns., M.Kep)  
NIDN. 0623089302

Dekan Fakultas



(Bdn. Sri Kustiyati, SST., M.Keb)  
NIDN. 0610077701

## JUDUL

Penerapan prenatal yoga dalam kehamilan trimester III di PMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas

## RINGKASAN

**Permasalahan:** Kehamilan trimester III merupakan fase krusial yang memerlukan perhatian khusus untuk menjaga kesehatan ibu dan janin. Banyak ibu hamil pada tahap ini mengalami keluhan fisik seperti nyeri punggung, pembengkakan kaki, dan kesulitan tidur, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Selain itu, kecemasan dan stres yang sering terjadi selama kehamilan dapat berdampak pada kesehatan mental ibu hamil. Kurangnya pengetahuan dan akses terhadap latihan yang aman bagi ibu hamil di PMB (Praktek Mandiri Bidan) Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb, menjadi tantangan utama dalam mengatasi masalah ini.

**Solusi:** Penerapan prenatal yoga sebagai salah satu solusi untuk mengurangi keluhan fisik dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu hamil trimester III. Prenatal yoga terbukti dapat membantu mengurangi nyeri punggung, memperbaiki kualitas tidur, serta mengurangi kecemasan dan stres. Yoga yang difokuskan pada teknik pernapasan dan gerakan yang aman dapat meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tubuh ibu hamil, mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan, dan memperkuat ikatan antara ibu dan janin.

**Target Luaran:** 1) Peningkatan Kesejahteraan Fisik dan Mental Ibu Hamil; 2) Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil; 3) Meningkatkan Kualitas Layanan Kesehatan Ibu Hamil di PMB; 4) Menghasilkan luaran utama berupa **artikel publikasi nasional** dan luaran tambahan berupa **poster, leaflet dan video terkait prenatal yoga**.

**Tahapan Kegiatan:** 1) *Prior of knowledge (pre test)*; 2) Koordinasi pelaksanaan dengan tim PKM; 3) Sesi Prenatal Yoga; 4) Evaluasi dan Monitoring kegiatan (*post test*); 5) Pendokumentasian

## KATA KUNCI

Prenatal yoga; kehamilan

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah fase yang sangat penting dan penuh tantangan bagi setiap wanita, karena dalam periode ini, seorang ibu tidak hanya menjaga kesehatan dirinya, tetapi juga kesehatan janin yang sedang berkembang. Pada trimester ketiga (tiga bulan terakhir) kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang signifikan. Perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan, seperti rasa sakit pada punggung, pembengkakan pada kaki, gangguan tidur, kecemasan, serta stres. Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik dan mental pada trimester ketiga sangat penting untuk kelancaran proses persalinan dan kelahiran yang sehat. Ada beberapa ayat Al-Qur'an yang mendasari terkait kehamilan, salah satunya yaitu Q.S Al-Mu'minun ayat 12-14.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ۝١٢

ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ۝١٣

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَرَكَ  
أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٣﴾

Artinya:

Dan sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami menjadikan air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu Kami jadikan sesuatu yang melekat, lalu sesuatu yang melekat itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu lalu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Maha Suci Allah, Pencipta yang paling baik.

Salah satu metode yang telah terbukti efektif untuk membantu mengurangi keluhan fisik dan mental pada ibu hamil adalah dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan program yoga yang dirancang khusus untuk wanita hamil dengan tujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan tubuh, serta menjaga kesehatan mental ibu selama masa kehamilan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat memberikan manfaat besar, seperti mengurangi rasa sakit, meningkatkan pernapasan, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, prenatal yoga juga dapat membantu mempersiapkan tubuh ibu untuk proses persalinan yang lebih lancar (1–4).

Namun, meskipun manfaat prenatal yoga terbukti secara ilmiah, banyak ibu hamil yang masih belum mengenal atau tidak tahu bagaimana cara mengintegrasikan yoga ke dalam rutinitas kehamilan mereka, terutama pada trimester ketiga yang sering kali disertai dengan rasa tidak nyaman (5,6). Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi atau akses terhadap fasilitas yang dapat memberikan panduan yang tepat dalam melaksanakan yoga selama kehamilan. Di sinilah pentingnya peran lembaga kesehatan, seperti praktik mandiri bidan (PMB) yang dapat menyediakan akses dan bimbingan bagi ibu hamil dalam menjalani program prenatal yoga yang aman dan bermanfaat.

PMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang memiliki potensi besar dalam mendukung keberhasilan program kesehatan ibu hamil, khususnya dalam memberikan pelatihan dan pendampingan kepada ibu hamil dalam melaksanakan prenatal yoga. Namun, berdasarkan pengamatan awal, banyak ibu hamil yang datang ke PMB ini belum memanfaatkan sepenuhnya pendekatan non-medik seperti yoga dalam mendukung kesehatan selama kehamilan. Kebanyakan ibu hamil masih lebih bergantung pada prosedur medis konvensional tanpa mempertimbangkan pendekatan alternatif yang dapat melengkapi perawatan medis.

Selain itu, sebagian besar ibu hamil yang datang ke PMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb, terutama pada trimester ketiga, cenderung mengeluhkan keluhan fisik seperti rasa sakit pada punggung, pergelangan kaki bengkak, dan gangguan tidur. Banyak juga yang merasa cemas menghadapi persalinan, yang dapat menambah tingkat stres mereka. Dengan kondisi ini, penting untuk mencari solusi yang dapat membantu ibu hamil mengatasi keluhan tersebut sekaligus mempersiapkan mental dan fisik mereka menghadapi persalinan.

## **Analisis Situasi dan Permasalahan Mitra**

PMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas perawatan ibu hamil melalui penerapan prenatal yoga. Namun, terdapat beberapa tantangan yang harus dihadapi dalam menerapkan program ini. Beberapa permasalahan yang diidentifikasi antara lain:

### **1. Kurangnya Pemahaman tentang Manfaat Prenatal Yoga**

Meskipun prenatal yoga memiliki banyak manfaat yang terbukti, pemahaman tentang program ini di kalangan ibu hamil yang datang ke PMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb masih terbatas. Banyak ibu hamil yang tidak menyadari bahwa latihan yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan kehamilan dapat memberikan manfaat besar dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental selama masa kehamilan. Selain itu, mitra (PMB) juga mungkin belum sepenuhnya memiliki pemahaman mendalam tentang cara yang tepat untuk mengajarkan yoga kepada ibu hamil, mengingat bahwa yoga pada umumnya memiliki gerakan yang membutuhkan perhatian khusus, terutama bagi ibu hamil.

### **2. Keterbatasan Waktu dan Akses**

Keterbatasan waktu dan akses menjadi tantangan lain yang sering dihadapi oleh ibu hamil. Mereka mungkin merasa kesulitan untuk mengikuti kelas yoga yang disesuaikan dengan jadwal dan kondisi mereka. Hal ini berpotensi mengurangi keefektifan program prenatal yoga jika waktu yang tersedia tidak dimanfaatkan dengan optimal. Selain itu, tidak semua ibu hamil memiliki fasilitas yang memadai untuk berlatih yoga di rumah, sehingga mereka lebih cenderung mengabaikan manfaat yoga ini.

### **3. Rasa Tidak Nyaman dan Kekhawatiran akan Keamanan**

Pada trimester ketiga, banyak ibu hamil yang merasa tidak nyaman dan khawatir mengenai keselamatan diri dan janinnya ketika melakukan aktivitas fisik. Perasaan ini bisa menghalangi ibu hamil untuk mencoba prenatal yoga, yang mungkin mereka anggap terlalu berat atau berisiko. Oleh karena itu, pemahaman mengenai gerakan yoga yang aman dan bimbingan langsung dari tenaga kesehatan menjadi hal yang sangat penting untuk menjamin keamanan ibu dan janin.

### **4. Keterbatasan Program Kesehatan yang Melibatkan Yoga di PMB**

Di PMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb, meskipun sudah ada program kesehatan untuk ibu hamil, belum ada program yang fokus secara khusus pada penerapan prenatal yoga. Program yang ada lebih banyak berfokus pada aspek medis seperti pemeriksaan rutin, pemantauan kondisi ibu dan janin, serta pemberian vitamin. Hal ini membatasi pilihan bagi ibu hamil yang ingin mendapatkan pendekatan holistik dalam merawat tubuh mereka selama masa kehamilan.

Dengan mengidentifikasi masalah-masalah ini, program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang berjudul Penerapan Prenatal Yoga dalam Kehamilan Trimester III di PMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb bertujuan untuk menjawab tantangan-tantangan tersebut. Program ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang lebih mendalam kepada ibu hamil tentang manfaat dan teknik prenatal yoga yang aman untuk membantu mengurangi keluhan fisik, mengelola stres, serta mempersiapkan tubuh ibu hamil untuk proses persalinan yang lebih lancar. Program ini juga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tenaga kesehatan di PMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb mengenai penerapan yoga dalam kehamilan sehingga dapat memperluas layanan yang diberikan kepada ibu hamil.

## **SOLUSI PERMASALAHAN**

Kehamilan trimester III sering kali disertai dengan keluhan fisik dan emosional yang dapat mengganggu kenyamanan ibu hamil, seperti rasa sakit pada punggung, pembengkakan kaki, gangguan tidur, kecemasan, dan stres menjelang persalinan. Namun, meskipun manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil sudah terbukti secara ilmiah, banyak ibu hamil yang belum memanfaatkan pendekatan ini karena keterbatasan informasi, pemahaman, serta kekhawatiran akan keamanan. Selain itu, di PMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb, belum ada program yang mengintegrasikan prenatal yoga secara sistematis dalam perawatan ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga.

### **Solusi :**

Untuk mengatasi masalah ini, kami mengusulkan penerapan program Prenatal Yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil trimester III di PMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb. Program ini akan memberikan pengetahuan, keterampilan, serta bimbingan langsung kepada ibu hamil mengenai teknik prenatal yoga yang aman dan efektif untuk mengurangi keluhan fisik, mengelola stres, serta mempersiapkan tubuh ibu menghadapi proses persalinan. Selain itu, kami juga akan melibatkan tenaga kesehatan di PMB agar dapat memberikan pendampingan yang lebih baik dalam memandu ibu hamil melakukan yoga dengan aman.

### **Rangkaian Kegiatan**

#### 1. *Prior of knowledge (pre test)*

Kegiatan pertama adalah mengkaji pengetahuan ibu hamil terkait dengan prenatal yoga. Kegiatan ini dilakukan dengan membagikan daftar hadir dan lembar kuesioner *pre test* terkait pengetahuan dan motivasi ibu hamil tentang prenatal yoga.

#### 2. Koordinasi pelaksanaan dengan tim PKM

Kegiatan ini dilakukan untuk membagi tim dalam kegiatan prenatal yoga. Koordinasi pelaksanaan sudah dilakukan sebelum kegiatan tetapi pada saat kegiatan perlu dilakukan kembali karena menyesuaikan jumlah ibu hamil yang hadir terkait dengan pendampingan pada saat prenatal yoga berlangsung.

#### 3. Sesi Prenatal Yoga

Kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan prenatal yoga dengan instruktur dari tim PKM Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Aisyiyah Surakarta. Sesi yoga ini akan disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil trimester III, dengan penekanan pada teknik pernapasan, peregangan tubuh, serta latihan untuk memperkuat otot yang digunakan saat melahirkan.

#### 4. Pendampingan dan Monitoring kegiatan (*post test*)

Setiap ibu hamil yang mengikuti program akan mendapat pendampingan individu untuk memastikan latihan dilakukan dengan benar dan aman. Monitoring terhadap perkembangan ibu hamil juga akan dilakukan selama periode pelatihan untuk mengevaluasi manfaat yang didapat dan diakhiri dengan pengisian *post test*.

#### 5. Pendokumentasian Kegiatan

Setelah rangkaian kegiatan selesai, maka tim PKM Prodi Sarjana Kebidanan melakukan pendokumentasian kegiatan berupa foto kegiatan, hasil *pre test* dan *post test*, dan laporan kegiatan.

Setiap ibu hamil yang mengikuti program akan mendapat pendampingan individu untuk memastikan latihan dilakukan dengan benar dan aman. Monitoring terhadap perkembangan ibu hamil juga akan dilakukan selama periode pelatihan untuk mengevaluasi manfaat yang didapat dan diakhiri dengan pengisian post test.

## Target Luaran

### 1. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil

Di akhir kegiatan, diharapkan ibu hamil memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat dan penerapan prenatal yoga selama kehamilan, serta dapat mengaplikasikan teknik tersebut dengan aman.

### 2. Peningkatan Kesehatan Fisik dan Mental Ibu Hamil

Ibu hamil yang mengikuti program ini diharapkan mengalami pengurangan keluhan fisik seperti nyeri punggung dan kaki bengkak, serta peningkatan kualitas tidur dan pengurangan kecemasan menjelang persalinan.

### 3. Artikel publikasi nasional, leaflet dan poster yang terdaftar HaKI, dan video prenatal yoga yang terdaftar HaKI. Sebagai luaran tambahan, diharapkan PMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb dapat mengembangkan program prenatal yoga secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak ibu hamil di masa depan.

**Tabel 1. Permasalahan mitra, solusi, luaran dan indikator ketercapaian program**

No	Permasalahan mitra	Solusi yang ditawarkan	Luaran yang dihasilkan	Indikator ketercapaian
1	Program pelayanan pada ibu hamil pada PMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas	Promosi dan sosialisasi program prenatal yoga	Video	Peningkatan jumlah kunjungan prenatal yoga
2	Kurangnya pengetahuan mengatasi keluhan fisik pada kehamilan trimester III	Pemberian penyuluhan terkait prenatal yoga	PPT materi, leaflet dan poster	Peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait prenatal yoga dilihat dari skor pre test dan post test
3	Kurangnya motivasi untuk mengatasi keluhan fisik pada kehamilan trimester III	Penerapan prenatal yoga pada kehamilan trimester III	Artikel publikasi nasional;	Peningkatan motivasi ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga

## METODE PELAKSANAAN

Persiapan pendekatan yang dilakukan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan kepada Bidan Wulan Mardikaningtyas untuk mendapat perizinan dan dukungan dalam menggerakkan wanita yang sedang dalam keadaan masa kehamilan. Ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam

program pengabdian masyarakat mulai dari persiapan program sampai pada tahap pelaksanaan program sampai pada tahap pelaksanaan program di antara

1. Perizinan tempat pengabdian
2. Identifikasi masalah dan diskusi tentang solusi yang di tawarkan
3. Penetapan solusi dan rancangan kegiatan pengabdian masyarakat
4. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
5. Terlaksananya kegiatan pelatihan yoga pada ibu hamil untuk mendapatkan manfaat pengabdian yang telah di sampaikan

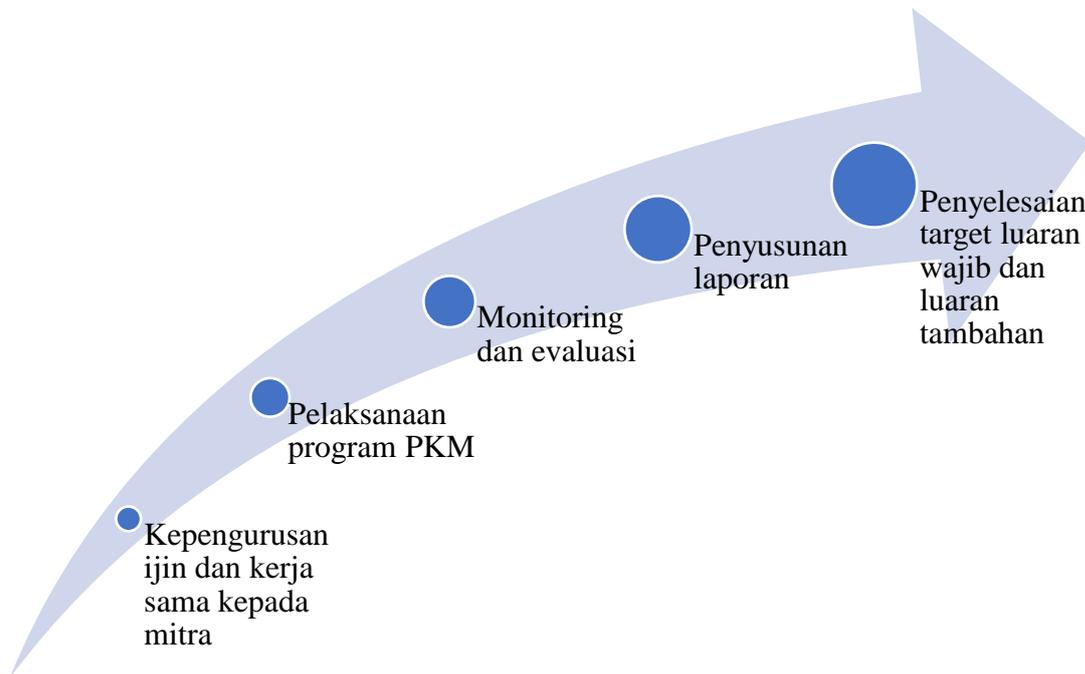
### **Tahapan kegiatan**

1. Perencanaan kegiatan dan langkah langkah kegiatan masuk persiapan
  - a. Melaksanakan ijin penelitian di PMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb
  - b. Melakukan pendekatan kepada ibu yang sedang mengalami masa kehamilan serta persiapan persalinan.
  - c. Menyiapkan tempat untuk melakukan penyuluhan tersebut agar ibu pada masa kehamilan lebih nyaman.
  - d. Pemberian penyuluhan mengenai prenatal yoga
  - e. Penerapan/pelaksanaan prenatal yoga dalam kehamilan trisemester III
2. Pelaksanaan
  - a. Mendata berapa banyak ibu hamil yang bersedia mengikuti pelatihan yoga di PMB Bdn. Wulan Mahardikaningtyas, S.Keb tersebut.
  - b. Mengumpulkan para ibu di tempat yang sudah disediakan
  - c. Memberikan penyuluhan terkait prenatal yoga
  - d. Mengetahui bagaimana keluhan yang di alami
  - e. Melaksanakan prenatal yoga pada ibu hamil
3. Monitoring dan evaluasi ketercapaian program

### **Kontribusi mitra terhadap kegiatan PKM**

1. Mitra menyediakan tempat kegiatan
2. Mitra menyediakan sarana dan pra sarana kegiatan
3. Mitra membuatkan media promosi, flyer dan menyiapkan doorprize

Pelaksanaan program ini dilakukan dengan beberapa tahap, antara lain:



Evaluasi keberlanjutan program setelah kegiatan PKM adalah memonitor keberhasilan program prenatal yoga melalui wawancara saat kegiatan.

Peran dan tugas masing-masing anggota tim adalah sebagai berikut:

1. Struktur Organisasi tim pelaksanaan IbM

Ketua	: Istiqomah Risa Wahyuningsih
Bendahara	: Nur Sri Wahyuni
Sekretaris	: Siti Hamidah
Seksi penyuluh dan pelaksana	: Istiqomah Risa Wahyuningsih
Anggota	: Mahasiswa

2. Kualifikasi tim pelaksanan

Ketua pelaksana adalah ketua pengusul pengabdian yang bertugas memimpin jalannya pengabdian yang telah direncanakan. Sekretaris bertugas melakukan manajemen secara tertib atas kegiatan yang direncanakan. Bendahara adalah seorang mahasiswa kebidanan yang terbiasa melakukan manajemen keuangan dimana tugasnya mengatur semua pemasukan dan pengeluaran keuangan sesuai rencana. Seksi penyuluhan dan pelaksanaan bertanggung jawab atas semua kegiatan yang menyangkut penyuluhan dan pelaksanaan prenatal yoga. Anggota bertugas membantu semua pelaksanaan pengabdian sesuai dengan kegiatan.

3. Relevansi Skill Tim.

Relevansi tim dalam kegiatan ini sangatlah relevan, dimana kegiatan ini diketuai oleh seorang dosen dengan bidang keahlian kebidanan sehingga dalam pelaksanaan kegiatan program ini sudah tepat sesuai bidang keahliannya. Untuk anggota adalah mahasiswa Universitas Aisyiyah Surakarta program studi Kebidanan dengan ilmu yang sesuai program pengabdian yang kami usulkan adalah menitik beratkan pada bidang kesehatan.

#### 4. Sinergisme Tim dan Pengalaman Kemasyarakatan

Tim pelaksana program pengabdian ini sengaja terdiri dari tim mitra dan pengusul dengan tujuan akan mempermudah koordinasi dalam pelaksanaan pengabdian nantinya. Ketua tim pelaksana aktif di Universitas Aisyiyah Surakarta dalam kegiatan pengabdian dan penelitian serta melaksanakan tri darma perguruan tinggi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dihadiri oleh 28 ibu hamil yang melakukan yoga kehamilan. Kegiatan dilakukan selama 4 hari dalam kurun waktu 2 minggu. Kegiatan berlangsung dengan tahapan ibu hamil datang, kemudian diminta mengisi presensi, ibu hamil melakukan senam yoga, kemudian dilakukan pre test, penyuluhan terkait dengan yoga kehamilan, tanya jawab dan post test. Adapun hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi terkait yoga disajikan pada tabel 1 dan tabel 2. Pengetahuan ibu hamil dikategorikan menjadi 3 kategori, yaitu Baik:  $\geq 76$ , Cukup: 56–75, dan Kurang:  $\leq 55$

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai Pre test

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	10	35,7 %
Cukup	11	39,3 %
Kurang	7	25,0 %
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil analisis, sebelum intervensi (**Pre-test**) mayoritas responden berada pada kategori Cukup (39,3%) dan Baik (35,7%), sedangkan 25% responden masih berada pada kategori Kurang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal responden bervariasi, dengan sebagian besar berada pada tingkat sedang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai Post test

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	26	92,9 %
Cukup	2	7,1 %
Kurang	0	0 %
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100 %</b>

Setelah dilakukan intervensi (**Post-test**), terjadi peningkatan yang signifikan di mana 92,9% responden berada pada kategori Baik dan tidak ada responden yang berada pada kategori Kurang. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden.

### PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada ibu hamil setelah diberikan intervensi berupa edukasi terkait

penerapan yoga dalam kehamilan. Sebelum dilakukan kegiatan, tingkat pengetahuan responden berada pada kategori Cukup (39,3%) dan Baik (35,7%), bahkan terdapat 25% responden yang berada pada kategori Kurang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil belum memiliki pemahaman yang optimal mengenai manfaat, teknik, dan keamanan yoga selama kehamilan. Setelah kegiatan edukasi, terjadi perubahan yang nyata di mana 92,9% responden berada pada kategori Baik dan tidak ada responden yang berada pada kategori Kurang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi terstruktur mengenai yoga prenatal efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

Selain pengetahuan, kegiatan ini juga menggambarkan minat ibu hamil terhadap yoga prenatal. Sebagian besar peserta yang memiliki pengetahuan yang baik menunjukkan minat yang tinggi untuk mempraktikkan yoga dalam kehamilan. Hal ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan akan memengaruhi sikap dan minat seseorang terhadap perilaku sehat yang baru (Green, 2020). Minat yang tinggi terhadap yoga prenatal dapat dipengaruhi oleh pemahaman tentang manfaatnya, seperti peningkatan kelenturan, pernapasan yang lebih baik, pengurangan stres, dan persiapan persalinan yang lebih optimal (Wulandari et al., 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga sejalan dengan hasil studi yang menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat pengetahuan dan minat dalam mengikuti yoga prenatal. Menurut Rahmawati et al. (2021), ibu hamil dengan tingkat pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki sikap positif dan minat yang lebih besar untuk mengikuti kelas yoga prenatal secara rutin. Mereka merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk menjalankan aktivitas ini karena memahami manfaat jangka panjangnya, baik untuk kesehatan ibu maupun janin. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan sering menjadi penghalang dan menimbulkan persepsi keliru bahwa olahraga selama kehamilan berisiko bagi keselamatan janin.

Yoga prenatal sendiri terbukti memiliki manfaat fisiologis dan psikologis yang signifikan. Studi meta-analisis oleh Riawati et al. (2021) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti yoga secara rutin mengalami pengurangan nyeri punggung, gangguan tidur, serta penurunan tingkat kecemasan dan depresi. Dengan meningkatnya pengetahuan, ibu hamil menjadi lebih sadar akan manfaat-manfaat ini dan lebih tertarik untuk menjadikan yoga sebagai bagian dari rutinitas kehamilan mereka. Temuan ini mengindikasikan bahwa program edukasi yang terstruktur tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga memengaruhi minat dan perilaku kesehatan ibu hamil.

Dengan demikian, hubungan antara pengetahuan dan minat terhadap yoga prenatal bersifat saling mendukung. Pengetahuan yang baik akan mendorong munculnya minat yang tinggi untuk berpartisipasi dalam aktivitas yoga, dan praktik yoga itu sendiri akan memperkuat pemahaman serta keyakinan ibu hamil terhadap manfaat kesehatan yang diperoleh. Oleh karena itu, integrasi program edukasi yoga prenatal ke dalam layanan antenatal care (ANC) sangat dianjurkan karena dapat meningkatkan tidak hanya pengetahuan tetapi juga minat dan keterlibatan aktif ibu hamil dalam menjaga kesehatan fisik dan mental selama kehamilan.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai penerapan yoga dalam kehamilan berhasil meningkatkan pengetahuan dan minat ibu hamil secara signifikan. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan Cukup dan Kurang, sedangkan setelah kegiatan, 92,9% peserta berada pada kategori Baik dan tidak ada yang berada pada kategori Kurang. Selain itu, terdapat peningkatan minat ibu hamil untuk mengikuti dan mempraktikkan yoga prenatal sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan fisik dan mental selama kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi terstruktur dan interaktif mampu memberikan dampak positif terhadap perubahan pemahaman dan sikap ibu hamil terkait aktivitas fisik yang aman dan bermanfaat selama masa kehamilan.

## **SARAN**

1. **Bagi Ibu Hamil:** Diharapkan dapat mempraktikkan yoga prenatal secara rutin dengan bimbingan tenaga kesehatan atau instruktur bersertifikat untuk mendukung kesehatan selama kehamilan dan mempersiapkan persalinan dengan lebih baik.
2. **Bagi Tenaga Kesehatan:** Disarankan untuk memasukkan edukasi tentang yoga prenatal sebagai bagian dari layanan antenatal care (ANC) sehingga ibu hamil mendapatkan informasi yang tepat dan aman terkait praktik yoga.
3. **Bagi Penyelenggara Pengabdian:** Kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkesinambungan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan melibatkan kolaborasi lintas profesi, seperti bidan, fisioterapis, dan instruktur yoga, untuk memastikan materi yang diberikan komprehensif dan terstandar.
4. **Bagi Pihak Akademisi:** Hasil kegiatan ini dapat menjadi dasar pengembangan modul pengabdian kepada masyarakat berbasis yoga prenatal sehingga dapat digunakan secara berulang pada kegiatan berikutnya dan menjadi salah satu bentuk inovasi dalam pelayanan kepada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Yulianti I, Respati SH, Sudiyanto A. The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java. *J Matern Child Heal.* 2018;03(02):100–4.
2. Field T, Diego M, Hernandez-Reif M, Medina L, Delgado J, Hernandez A. Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity. *J Bodyw Mov Ther.* 2012 Apr;16(2):204–9.
3. Yekefallah L, Namdar P, Dehghankar L, Golestaneh F, Taheri S, Mohammadkhaniha F. The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran: a clinical trial study. *BMC Pregnancy Childbirth* [Internet]. 2021 Dec 1 [cited 2023 Jul 26];21(1). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33941083/>
4. Chen I, Opiyo N, Tavender E, Mortazhejri S, Rader T, Petkovic J, et al. Non-clinical interventions for reducing unnecessary caesarean section [Internet]. Vol. 2018, *Cochrane Database of Systematic Reviews*. John Wiley and Sons Ltd; 2018 [cited 2021 Mar 28]. Available from: [/pmc/articles/PMC6513634/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33941083/)
5. Smith CA, Shewamene Z, Galbally M, Schmied V, Dahlen H. The effect of complementary medicines and therapies on maternal anxiety and depression in pregnancy: A systematic review and meta-analysis [Internet]. *Journal of Affective Disorders Elsevier B.V.*; Feb 15, 2019 p. 428–39. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30423471>
6. Biana CB, Cecagno D, Porto AR, Cecagno S, Marques VDA, Soares MC. Non-pharmacological therapies applied in pregnancy and labor: an integrative review. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2021 [cited 2023 Jul 26];55:1–11. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33886910/>
7. Wulandari, A., et al. (2022). *Prenatal Yoga and its Effect on Stress and Anxiety in Pregnant Women: A Meta-analysis*. *The Journal of Maternal and Child Health*, 7(4), 485–494.
8. Rahmawati, D., et al. (2021). *Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Yoga Prenatal*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 89–96.
9. Riawati, N., et al. (2021). *The Effect of Prenatal Yoga on Labor Duration and Pain: A Meta-analysis*. *The Journal of Maternal and Child Health*, 6(3), 321–329.
10. Green, L.W. (2020). *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach*. New York: McGraw-Hill.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Pernyataan Kesiediaan Mitra

### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb  
Instansi : Praktik Mandiri Bidan  
Jabatan : Owner TPMB Wulan Mardikaningtyas  
Alamat : Dusun I, Singopueran, Kartasura, Sukoharjo  
Nomor HP : 081329939331

Dengan ini menyatakan bahwa TPMB Wulan Mardikaningtyas bersedia bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, guna mengembangkan dan menerapkan IPTEK dengan:

Judul PKM : Penerapan prenatal yoga pada kehamilan di TPMB Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb

Nama Ketua : Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes

NIDN : 0621068601

Instansi : Univeristas Aisyiyah Surakarta

Jabatan : Dosen

Alamat : Perum Loh Agung 4, Blok C.15, RT.04/RW.23, Jaten, Karanganyar

Nomor HP : 085725391552

Demikian surat pernyataan kesediaan kerjasama ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 10 Juli 2025

Yang membuat pernyataan

  
  
(Bdn. Wulan Mardikaningtyas, S.Keb)

## Lampiran 2. Peta Lokasi Wilayah Mitra

The screenshot displays a Google Maps interface with a search bar at the top containing the text "Telusuri sepanjang ru...". The main map area shows a blue route starting from "Kantor (Universitas Aisyiyah Surakarta K..." and ending at "Bidan Wulan Mardikaningtyas, CQX2+R8i". The route passes through several points of interest, including "Ramada Suites Hotel", "LORIN Solo Hotel", and "Universitas Muhammadiyah Surakarta". The map also shows surrounding areas like KLEBEN, KLECO, and Solo Square. The left sidebar contains navigation options and a list of routes with their respective durations and distances.

Route Description	Duration	Distance
lewat Jl. Raya Solo - Yogyakarta/Jl. Semarang - Surakarta	11 mnt	5,7 km
lewat Jl. Raya Solo - Yogyakarta/Jl. Semarang - Surakarta dan Jl. Pabrik Gula Gembongan	11 mnt	5,7 km
lewat Jl. Adi Sucipto	14 mnt	

Lampiran 4. Daftar Hadir dan Dokumentasi Kegiatan



**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**  
**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Kampus 1: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Kentingan Jebres Surakarta, 57126  
Kampus 2: Jl. Kapulogo No.3 Pajang Laweyan Surakarta, 57141  
Kampus 3: Jl. Melon Raya Delegan RT.04/RW.07 Pabelan Kartasura Surakarta  
Website: [www.aiska-university.ac.id](http://www.aiska-university.ac.id) Email: [info@aiska-university.ac.id](mailto:info@aiska-university.ac.id)

**DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Hari : Sabtu .....  
Tanggal : 5 Juli 2025 .....  
Tempat : PMB Wulan Mardikaningtyas

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Risma Tri Astuti	
2	Rika Putri Ismawati	
3.	Ayu Wulandari	
4.	Kurniasari Dwi. P	
5	Diva Falentia R.	

Surakarta, 5 Juli 2025 .....  
Ketua Pelaksana

Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes



**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**  
**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Kampus 1: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Kentingan Jebres Surakarta, 57126  
Kampus 2: Jl. Kapulogo No.3 Pajang Laweyan Surakarta, 57141  
Kampus 3: Jl. Melon Raya Delegan RT.04/RW.07 Pabelan Kartasura Surakarta  
Website: [www.aiska-university.ac.id](http://www.aiska-university.ac.id) Email: [info@aiska-university.ac.id](mailto:info@aiska-university.ac.id)

**DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Hari : Minggu.....  
Tanggal : 6 Juli 2025.....  
Tempat : P.M.B. Wulan, Mardikaningtyas

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Alfiana Rizqi	
2	Fera Sukma. A.	
3.	DYAH AYU YUNTA.	
4.	Fahrunisa Kurniati	
5.	Zahra Samhika Putri	
6	Denies Verawaty	
7	Kurniasari Dwi Pratiwi	
8.	Ade Nurhayati	
9.	Anis Setyawati	
10.	Ayu Aprilla Putriani	

Surakarta, 6 Juli 2025.....  
Ketua Pelaksana

Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes



**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**  
**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Kampus 1: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Kentingan Jebres Surakarta, 57126  
Kampus 2: Jl. Kapulogo No.3 Pajang Laweyan Surakarta, 57141  
Kampus 3: Jl. Melon Raya Delegan RT.04/RW.07 Pabelan Kartasura Surakarta  
Website: [www.aiska-university.ac.id](http://www.aiska-university.ac.id) Email: [info@aiska-university.ac.id](mailto:info@aiska-university.ac.id)

**DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Hari : Sabtu  
Tanggal : 12 Juli 2025  
Tempat : T.P.M.B. Wulan, Mardikaninghyas

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Risma Tri Astuti	
2.	Anisah	
3.	Kurniasari Dwi Pratiwi	
4.	Monika Winda A	
5.	Dina Falencia R	

Surakarta, 12 Juli 2025  
Ketua Pelaksana

Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes



**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**  
**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Kampus 1: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Ketingan Jebres Surakarta, 57126  
Kampus 2: Jl. Kapulogo No.3 Pajang Laweyan Surakarta, 57141  
Kampus 3: Jl. Melon Raya Delegan RT.04/RW.07 Pabelan Kartasura Surakarta  
Website: [www.aiska-university.ac.id](http://www.aiska-university.ac.id) Email: [info@aiska-university.ac.id](mailto:info@aiska-university.ac.id)

**DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Hari : Minggu  
Tanggal : 13 Juli 2025  
Tempat : PMB. Wulan. Mardikaningsih

No	Nama	Tanda Tangan
1	Adinda	
2	Santikha.	
3	Lalipah	
4	Dhika	
5	Deshinta	
6	DYAH	
7	Ria	
8	Adi Nurhayati	

Surakarta, 13 Juli 2025  
Ketua Pelaksana

Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, SST., M.Kes

Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan





