

Kehamilan Nyaman dan Persalinan Lancar dengan Prenatal Yoga : Penyuluhan Kesehatan di Posyandu Kemiling Raya Wilayah Kerja Puskesmas Kemiling Kota Bandar Lampung

Rully Fatriani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti, Indonesia

e-mail: rully.fatriani@pancabhakti.ac.id

Abstract

This community service program focused on improving pregnant women's knowledge and skills in maintaining health during pregnancy and preparing for childbirth through prenatal yoga education at Posyandu Kemiling Raya, a working area of the Kemiling Inpatient Public Health Center in Bandar Lampung City. The activities included counseling, interactive discussions, and yoga practice using supportive media such as leaflets, banners, and yoga props. The program followed three stages: preparation, implementation, and evaluation. During implementation, participants engaged in educational sessions and practical yoga demonstrations. Evaluation through pre-test and post-test assessments indicated a significant increase in participants' knowledge and skills, with average scores rising from 56 to 73. The majority successfully performed prenatal yoga movements, though some required additional guidance. Overall, the program effectively enhanced physical and mental readiness while fostering social support among participants. This approach can be adapted for broader public health initiatives to improve maternal health care services sustainably.

Keywords: Prenatal yoga, pregnancy, childbirth, community service, maternal health.

Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan dan mempersiapkan persalinan melalui pendidikan yoga prenatal di Posyandu Kemiling Raya, Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung. Kegiatan yang dilakukan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan praktik yoga dengan menggunakan media pendukung seperti leaflet, spanduk, dan alat yoga. Program ini mengikuti tiga tahapan: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Selama pelaksanaan, peserta terlibat dalam sesi edukasi dan demonstrasi yoga praktis. Evaluasi melalui asesmen pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta, dengan skor rata-rata naik dari 56 menjadi 73. Mayoritas peserta berhasil melakukan gerakan yoga prenatal, meskipun beberapa membutuhkan bimbingan tambahan. Secara keseluruhan, program ini secara efektif meningkatkan kesiapan fisik dan mental, sekaligus membangun dukungan sosial di antara peserta. Pendekatan ini dapat diadaptasi untuk inisiatif kesehatan masyarakat yang lebih luas untuk meningkatkan layanan kesehatan ibu secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Yoga prenatal, kehamilan, persalinan, pengabdian masyarakat, kesehatan ibu.

PENDAHULUAN

Kesehatan selama kehamilan dan persiapan persalinan merupakan aspek penting dalam upaya menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), komplikasi selama kehamilan dan persalinan menjadi penyebab utama AKI di negara berkembang, termasuk Indonesia. Oleh karena itu, edukasi dan pendampingan ibu hamil dalam menjaga kesehatan fisik serta mental menjadi salah satu prioritas dalam layanan kebidanan (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Prenatal yoga merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil serta mempersiapkan proses persalinan yang lebih lancar. Aktivitas ini diketahui dapat membantu meningkatkan kelenturan otot panggul, mengurangi stres, serta mendukung kesejahteraan emosional ibu hamil. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan prenatal yoga cenderung mengalami penurunan keluhan nyeri punggung, memiliki kualitas tidur yang lebih baik, dan mendapatkan pengalaman persalinan yang lebih positif (Fatriani et al., 2024; Fatriani, 2023; Mardiyana & Puspita, 2023; Rong et al., 2020).

Posyandu sebagai salah satu sarana pelayanan kesehatan berbasis masyarakat memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi dan layanan promotif kepada ibu hamil. Penyuluhan kesehatan kehamilan melalui prenatal yoga di Posyandu Kemiling Raya, yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Kemiling Bandar Lampung, dirancang untuk membantu meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat tercipta kehamilan yang nyaman dan persalinan yang lancar.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga dalam menjaga kesehatan selama kehamilan dan mempersiapkan persalinan. Selain itu, penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil terkait pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa kehamilan untuk mendukung keberhasilan persalinan.

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan penyuluhan kesehatan secara tatap muka kepada ibu hamil trimester III, yang dikombinasikan dengan

pelatihan keterampilan prenatal yoga. Kegiatan dilaksanakan pada bulan September 2024 di Posyandu Kemiling Raya, wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling, Kota Bandar Lampung. Penyuluhan dilaksanakan Tanggal 18 September 2024, berlangsung selama 90 menit dengan 10 peserta yang terdiri dari ibu hamil dan kader. Materi penyuluhan mencakup kehamilan nyaman dan persalinan lancar melalui prenatal yoga, disampaikan dengan metode ceramah yang disertai diskusi tanya jawab.

Media dan instrumen yang digunakan meliputi leaflet, lembar balik, dan banner sebagai pendukung penyuluhan, serta matras, gym ball, handuk, dan balok yoga untuk praktik prenatal yoga. Narasumber memaparkan materi kepada peserta, diikuti diskusi interaktif, dan ditutup dengan praktik yoga bersama. Untuk mengukur efektivitas kegiatan, digunakan format pre-test dan post-test. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menjaga kesehatan selama kehamilan dan mempersiapkan persalinan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tiga tahap yaitu :

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan kader Posyandu melalui bidan koordinator Puskesmas untuk mengurus perizinan administrasi, melakukan studi lapangan atau analisis situasi, serta menyusun agenda penyuluhan tentang kehamilan nyaman dan persalinan lancar dengan prenatal yoga. Persiapan juga mencakup penyelenggaraan kelas prenatal yoga dengan responden ibu hamil, perancangan desain visual sebagai strategi promosi dan penyebaran informasi, pembagian tugas untuk pelaksanaan kegiatan, serta penyediaan metode, sarana, dan prasarana yang dibutuhkan.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pretest kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka sebelum menerima materi. Selanjutnya, disampaikan pemaparan tentang prenatal yoga sebagai salah satu intervensi nonfarmakologi yang bermanfaat untuk meningkatkan kenyamanan selama kehamilan dan mendukung kelancaran proses persalinan, yang kemudian diikuti dengan sesi diskusi. Setelah itu, dilakukan demonstrasi gerakan prenatal yoga menggunakan alat bantu seperti matras, balok yoga, dan handuk untuk memudahkan peserta memahami teknik yang benar. Peserta juga difasilitasi

untuk menerapkan gerakan prenatal yoga yang telah diajarkan agar dapat langsung merasakan manfaatnya. Di akhir kegiatan, peserta diberikan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman mereka setelah mengikuti penyuluhan dan praktik prenatal yoga.

Tahap Evaluasi

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa intervensi prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap persepsi ibu hamil. Perbandingan hasil pretest dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat prenatal yoga sebagai metode nonfarmakologi untuk mengatasi ketidaknyamanan, seperti nyeri dan kecemasan selama kehamilan. Selama sesi praktik, mayoritas peserta mampu mempraktikkan gerakan-gerakan yoga dengan baik, meskipun beberapa peserta memerlukan bimbingan tambahan untuk memastikan gerakan dilakukan secara aman dan efektif. Secara keseluruhan, peserta merasa puas dengan kegiatan ini karena tidak hanya membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik, tetapi juga memberikan wawasan baru tentang cara menjaga kesehatan selama masa kehamilan dan persalinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Penyuluhan Kesehatan Kehamilan Nyaman dan Persalinan Lancar dengan Prenatal Yoga" di Posyandu Kemiling Raya, wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung, berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana. Kegiatan ini dihadiri oleh 10 peserta, terdiri dari 7 ibu hamil, 1 bidan koordinator Puskesmas, dan 2 kader posyandu. Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung berperan sebagai mitra dalam kegiatan ini.

Peran narasumber sebagai pemateri, serta moderator dan fasilitator sebagai tim pelaksana, telah sesuai dengan tugas masing-masing. Perlengkapan dan media yang digunakan juga lengkap, sesuai dengan perencanaan, meliputi banner, leaflet, laptop, matras yoga, balok yoga, dan handuk. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta, sehingga mereka dapat mengikuti kegiatan dengan penuh perhatian dan antusias. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai.

Hasil evaluasi kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1 untuk evaluasi pengetahuan dan Tabel 2 untuk evaluasi keterampilan peserta.

Tabel 1. Hasil Evaluasi *Pre-test* dan *Post-test* Peserta

Nilai	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Jumlah	%	Juml	
≥ 75	3	30	8	80
56-74	6	60	2	20
< 55	1	10	0	0
Jumlah	10	100	10	100

Pada tabel 1 didapatkan hasil yaitu sebagian besar peserta saat *pre-test* memiliki nilai pengetahuan antara 56-74 dan sebagian besar peserta mendapatkan nilai ≥ 75 saat *post-test* (10 orang). Rata-rata nilai *pre-test* peserta adalah 56 dan rata-rata nilai *post-test* adalah 73.

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini diketahui edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Temuan ini sejalan dengan Tunny dkk. (2020) menemukan bahwa pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan pemahaman tetapi juga mendorong kemandirian dan kewaspadaan dalam pencegahan penyakit. Studi lebih lanjut dari Kurniatin (2023) dan Amalia (2023) menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan setelah edukasi, baik menggunakan media audio, visual, maupun kombinasi keduanya. Metode demonstrasi juga terbukti efektif untuk memperkuat pemahaman dalam kegiatan edukasi kesehatan (Rabani et al., 2024; Setyatama & Damayanti, 2023).

Sebagian besar peserta sebelumnya tidak mengetahui manfaat prenatal yoga, mengungkapkan bahwa setelah mempelajari teknik prenatal yoga yang benar pada kegiatan ini, mereka merasa lebih siap untuk menerapkan gerakan yoga dalam aktivitas fisik mereka. Studi Ermasari et al. (2024) menemukan bahwa selama pemaparan materi dan diskusi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang bagaimana prenatal yoga dapat menjadi solusi non-farmakologi untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Keterampilan Prenatal Yoga

Nilai	Jumlah Peserta	%
76 - 100	0	0
60 - 75	10	100
0 - 59	0	0
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa seluruh peserta memiliki nilai antara 60-75, secara umum seluruh peserta mampu untuk melakukan praktik prenatal yoga.

Ermasari et al. (2024) menyatakan bahwa sesi praktik berhasil memfasilitasi implementasikan gerakan yoga pada ibu hamil, meskipun beberapa di antaranya membutuhkan bimbingan lebih lanjut untuk memastikan postur dan gerakan yang dilakukan tepat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta dapat mengikuti latihan dengan baik, namun tetap diperlukan pendampingan dari instruktur untuk memastikan latihan dilakukan dengan aman, terutama bagi ibu hamil yang mungkin memiliki keterbatasan fisik tertentu.



Gambar 1. Narasumber menyampaikan materi



Gambar 2. Praktik Prenatal Yoga



Gambar 3. Foto bersama setelah sesi evaluasi



Gambar 4. Foto bersama tim pengabdian dan peserta



Gambar 5. Banner Kegiatan



Gambar 6. Leaflet Kegiatan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi antara penyuluhan kesehatan, latihan yoga, dan dukungan sosial melalui kelas ibu hamil bermanfaat bagi ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu. Sejalan dengan Fatriani (2018), bahwa adanya interaksi memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman mereka dengan ibu hamil lainnya, yang meningkatkan dukungan sosial mereka dalam menjalani kehamilan dan mempersiapkan persalinan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang prenatal yoga di Posyandu Kemiling Raya berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan dan mempersiapkan persalinan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan 80% pemahaman dan kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan yoga, meskipun beberapa membutuhkan bimbingan tambahan. Kegiatan ini dinilai positif karena memadukan edukasi, praktik yoga, dan dukungan sosial antar peserta, mendukung kesehatan fisik dan mental ibu hamil. Untuk pengembangan ke depan, disarankan agar kegiatan ini diperluas dengan jumlah peserta yang lebih banyak, dilaksanakan secara berkala, serta didukung pelatihan kader dan penggunaan media audiovisual interaktif untuk meningkatkan pemahaman. Penelitian lebih lanjut mengenai efek jangka panjang prenatal yoga juga perlu dilakukan untuk memperkuat bukti manfaatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, M. (2023). *Efforts to Improve Health Cadres' Knowledge about Maternal Education Concerning Parental Feeding as a Stunting Prevention*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement), 9(3), 144. <https://doi.org/10.22146/jpkm.78308>
- Ermasari, A., Evrianasari, N., & Winarno, R. (2024). *Implementasi Prenatal Yoga menggunakan Gym Ball untuk Mengurangi Low Back Pain Pada Kehamilan*. Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(2), 325 – 336. doi:<https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.18421>
- Fatriani, R. (2018). *Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Inisiasi Menyusu Dini*. Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung, 6(2), 149-158.
- Fatriani, R. (2023). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Ketidaknyamanan Fisik dan Yoga Prenatal Selama Kehamilan Trimester III*. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan, 10(2). <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i2.9320>.
- Fatriani, R., Jasa, N.E., Viola, O.T., (2024). *The Impact of Prenatal Yoga On Low Back Pain*

in Third Trimester Pregnancy: A Case Study. International Health Conference Panca Bhakti, [S.l.], v. 2, n. 1, p. 104-113, sep. 2024. ISSN 3025-6836.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kurniatin, L. F., Fitriani, H., & Nurkholidah, D. (2023). *The Effectiveness of Health Education Using Educational Modules and Videos via the Whatsapp Application on Young Women's Knowledge About Stunting Prevention*. *INCH : Journal of Infant And Child Healthcare*, 2(2), 54–61.

Mardliyana, N. E., & Puspita, I. M. (2023). *Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil*. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305–312. doi:<https://doi.org/10.47679/ib.2023407>

Rabani, A. J., Yusniarita, Y., & Prayogi, A. S. (2024). *The Impact of Health Education with Demonstration Methods and Video Animation on Santriwati Constitution in Yogyakarta IT Building School*. *Journal Center of Excellent : Health Assistive Technology*, 2(1), 16–21. <https://doi.org/10.36082/jchat.v2i1.1530>

Rong, L., Dai, L. J., & Ouyang, Y. Q. (2020). *The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis*. *Complementary therapies in clinical practice*, 39, 101157. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101157>

Setyatama, I. P., & Damayanti, A. (2023). *The Effectiveness of Demonstration Methods and Booklets on The Growth and Development Stimulation Skills of Toddlers*. *Midwifery and Nursing Research*, 5(1), 5–10. <https://doi.org/10.31983/manr.v5i1.9712>

Tunny, I. S., Soamole, I., Wibowo, S. A., Purnamasari, I., & Rumaolat, W. (2020). Effect of Health Education on Mothers' Knowledge in the Prevention of Acute Respiratory Infection in Toddlers in Waimital Village, Maluku. *Jurnal Ners*, 15(1 Special Issue), 188–192. <https://doi.org/10.20473/jn.v15i1Sp.18968>