

Edukasi Prenatal Gentle Yoga untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesehatan Ibu Hamil di Kelas Ibu Hamil Desa Serut, Tulungagung

Oktaviana Manda Putri^{1a*}, Farida¹, Poppy Farasari¹, Evita Widyawati¹, Friska Oktaviana¹, Ria Anggraini¹

¹STIKES Hutama Abdi Husada Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia

^aoktavianamanda@gmail.com*

* Corresponding Author

Informasi Artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Tanggal diterima: 15 Desember 2025 Tanggal revisi: 20 Desember 2025 Diterima: 22 Desember 2025 Diterbitkan: 24 Desember 2025	Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Perubahan tersebut sering menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, kram kaki, sulit tidur, serta kecemasan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu hamil adalah melalui prenatal gentle yoga. Prenatal gentle yoga merupakan latihan fisik ringan yang aman bagi ibu hamil, dengan mengombinasikan gerakan lembut, teknik pernapasan, dan relaksasi. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang prenatal gentle yoga serta meningkatkan pengetahuan dan kesehatan ibu hamil di Kelas Ibu Hamil Desa Serut, Tulungagung. Metode kegiatan yang digunakan berbentuk penyuluhan dan pendampingan dengan metode ceramah materi serta praktik prenatal gentle yoga. Materi yang diberikan meliputi masalah pada ibu hamil dan cara mengatasinya, pengertian prenatal gentle yoga, manfaat, teknik pernapasan, serta gerakan prenatal gentle yoga yang aman bagi ibu hamil. Sebelum melakukan gerakan prenatal gentle yoga, seluruh ibu hamil dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 20 ibu hamil dapat memahami materi yang disampaikan serta mampu mempraktikkan prenatal gentle yoga dengan baik dan benar.
Kata Kunci: Prenatal Gentle Yoga, Kesehatan Ibu Hamil, Pengetahuan Ibu Hamil, Kelas Ibu Hamil, Edukasi Kesehatan	Copyright (c) 2022 Community Development and Reinforcement Journal This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami wanita dan disertai dengan berbagai perubahan anatomic, fisiologis, serta psikologis. Perubahan tersebut sering menimbulkan berbagai keluhan selama kehamilan, seperti nyeri punggung bawah, nyeri panggul, kram kaki, mudah lelah, sesak napas, gangguan tidur, serta kecemasan menjelang persalinan¹. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keluhan musculoskeletal, khususnya nyeri punggung bawah, dialami oleh lebih dari 50% ibu hamil dan dapat meningkat hingga 70% pada trimester II dan III². Selain itu, gangguan tidur dan kecemasan dilaporkan dialami oleh sekitar 40–60% ibu hamil akibat perubahan hormonal dan psikologis selama kehamilan³.

Masalah lain yang sering muncul pada ibu hamil adalah penurunan kebugaran fisik akibat kurangnya aktivitas fisik pada masa kehamilan. Banyak ibu hamil yang telah membatasi gerak mereka karena kekhawatiran akan membahayakan janin. Padahal, kurangnya aktivitas fisik justru dapat memperburuk keluhan kehamilan, meningkatkan nyeri otot dan sendi, serta berdampak pada kualitas tidur dan kondisi psikologis ibu hamil⁴. Kurangnya aktivitas fisik selama kehamilan dapat membuat otot-otot menjadi kaku akibat adanya hormon relaksin yang seharunya memberikan manfaat untuk memudahkan

panggul terbuka di saat persalinan nanti, hal ini lah yang dapat membuat ketidaknyamanan tubuh ibu hingga berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres dan kecemasan⁵.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan aman selama kehamilan terbukti memberikan berbagai manfaat untuk ibu hamil, antara lain meningkatkan kebugaran, memperbaiki postur tubuh, melancarkan sirkulasi darah, serta membantu mengurangi keluhan fisik maupun psikologis⁶. Banyak bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, namun semuanya harus bersifat ringan dan tidak memberatkan keluhan. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan bagi ibu hamil adalah Prenatal Gentle Yoga. Prenatal gentle yoga merupakan latihan yang dirancang khusus dengan gerakan lembut, terkontrol, serta dikombinasikan dengan teknik pernapasan dan relaksasi yang aman bagi ibu hamil⁷.

Prenatal gentle yoga tidak hanya berfokus pada gerakan fisik, tetapi juga membantu meningkatkan kesadaran tubuh (body awareness), mengontrol pernapasan, serta mencapai relaksasi mental. Beberapa studi menyebutkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan nyeri punggung, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Selain itu, latihan pernapasan dan relaksasi dalam prenatal gentle yoga dapat membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara fisik dan mental dalam menghadapi keluhan-keluhan kehamilan, hingga persiapan persalinan yang lebih menenangkan karena pada setiap relaksasi terdapat afirmasi yang menyatakan kalimat-kalimat positif seorang ibu menuju ke janin².

Meskipun manfaat prenatal gentle yoga telah banyak dibuktikan secara ilmiah, namun pada akhirnya masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui bahwa bergerak secara terarah, aman, disertai dengan kenyamanan psikologis dapat membantu mengurangi berbagai keluhan selama kehamilan. Sebagian besar ibu masih sering berpikir bahwa gerak fisik prenatal gentle yoga hanya untuk mempersiapkan persalinan saja, bahkan hanya untuk yang memiliki kehamilan tanpa indikasi dan ingin bersalin normal. Padahal setiap ibu hamil tetap membutuhkan gerakan ini secara aman untuk mengurangi keluhan selama persalinan⁸. Kelas Ibu Hamil merupakan sarana strategis untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, namun pemanfaatannya sebagai media edukasi aktivitas fisik yang aman masih belum optimal. Sebagian ibu hamil masih beranggapan bahwa mengurangi aktivitas dan lebih banyak beristirahat merupakan cara terbaik untuk menjaga kehamilan¹.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kehamilan dan pelaksanaan prenatal gentle yoga di beberapa kelas ibu hamil dimana pada pengabdian masyarakat ini kami memilih di Kelas Ibu Hamil Desa Serut, Tulungagung karena masih banyak ibu hamil yang aktif mengikuti kegiatan dan sebagai sarana yang tepat untuk memberi tahu mereka bahwa bergerak pada masa kehamilan adalah hal yang sangat dibutuhkan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya aktivitas fisik yang aman serta mendorong ibu hamil untuk aktif bergerak guna mengurangi keluhan kehamilan dan meningkatkan kesehatan fisik maupun mental selama kehamilan.

MASALAH

Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai aktivitas fisik yang aman selama kehamilan menjadi salah satu permasalahan yang sering ditemui. Banyak ibu hamil yang merasa takut bergerak karena khawatir dapat membahayakan kondisi janin, sehingga cenderung mengurangi aktivitas fisik. Hal ini dapat menyebabkan ibu hamil mengalami penurunan kebugaran, peningkatan keluhan fisik, serta gangguan psikologis. Selain itu, masih terdapat ibu hamil yang belum memahami manfaat prenatal gentle yoga sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan selama kehamilan. Kurangnya informasi dan pendampingan menyebabkan prenatal gentle yoga belum dimanfaatkan secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang tepat agar ibu hamil memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan prenatal gentle yoga secara aman dan benar.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2025 bertempat di Kelas Ibu Hamil Balai Desa Serut, Kabupaten Tulungagung. Subjek dalam kegiatan ini adalah 20 ibu hamil yang mengikuti Kelas Ibu Hamil pada Trimester 2 dan 3. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan metode ceramah serta praktik langsung prenatal gentle yoga sejak pemanasan hingga relaksasi. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan penyampaian materi mengenai keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil, konsep prenatal gentle yoga, manfaat bagi ibu hamil, serta prinsip keamanan dalam melakukan latihan. Selanjutnya dilakukan pengukuran tanda-tanda vital sebelum melakukan yoga dan praktik prenatal gentle yoga yang meliputi teknik pernapasan, pemanasan, gerakan inti, dan relaksasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kehamilan dan pelaksanaan prenatal gentle yoga di Kelas Ibu Hamil Desa Serut, Tulungagung berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon yang sangat positif dari peserta. Ibu hamil tampak sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai penyampaian materi hingga praktik gerakan prenatal gentle yoga. Selain itu peserta juga aktif bertanya saat sesi edukasi dan memperhatikan serta mempraktikkan gerakan yang dicontohkan. Setelah sesi edukasi dan sebelum dilakukan mempraktikkan gerakan yoga yang dicontohkan, setiap ibu yang mengikuti kegiatan ini diukur tanda-tanda vitalnya meliputi tekanan darah, nadi, suhu, dan pernafasan. Hal ini bertujuan memastikan bahwa ibu hamil yang mengikuti kegiatan sedang dalam kondisi yang sehat. Untuk ibu hamil yang merasa ketika ada gerakan sulit atau menjadikan efek pusing dianjurkan untuk istirahat dan tidak mengikuti gerakan tersebut, hanya diizinkan gerakan yang tidak memiliki efek samping.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Sesi Edukasi Sebelum Prenatal Gentle Yoga

Metode gerakan prenatal gentle yoga yang digunakan dalam kegiatan ini adalah gentle flow prenatal yoga, yaitu rangkaian gerakan yoga yang dilakukan secara perlahan, berkesinambungan, dan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Metode ini tidak menggunakan vinyasa yang dinamis atau cepat, melainkan menekankan pada transisi

gerakan yang lembut, stabilitas postur, serta sinkronisasi antara gerakan dan pernapasan. Pendekatan gentle flow dipilih karena aman bagi ibu hamil dan bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan serta kesadaran tubuh. Rangkaian gerakan yang dilakukan meliputi pemanasan ringan, gerakan inti, dan relaksasi. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan otot dan sendi agar lebih lentur serta mencegah cedera. Gerakan inti difokuskan pada peregangan dan penguatan otot punggung, panggul, dan tungkai, serta latihan postur untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah dan ketegangan otot. Latihan pernapasan dilakukan secara terkontrol untuk membantu meningkatkan kapasitas pernapasan, memberikan efek relaksasi, serta membantu ibu hamil lebih fokus dan tenang. Gerakan prenatal gentle yoga yang dilakukan memberikan berbagai manfaat bagi ibu hamil, antara lain membantu mengurangi keluhan nyeri punggung dan pinggang, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh, melancarkan sirkulasi darah, serta membantu memperbaiki kualitas tidur. Selain manfaat fisik, latihan relaksasi dan pernapasan dalam prenatal gentle yoga juga berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada ibu hamil, sehingga ibu hamil merasa lebih rileks dan nyaman.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan, ibu hamil mampu memahami materi yang disampaikan dan dapat mempraktikkan prenatal gentle yoga dengan baik dan benar. Ibu hamil mengetahui manfaat prenatal gentle yoga, antara lain membantu mengurangi keluhan fisik selama kehamilan, meningkatkan relaksasi, serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil juga menyatakan bahwa setelah mengikuti latihan, tubuh terasa lebih ringan dan pikiran menjadi lebih tenang. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga dapat menjadi salah satu alternatif aktivitas fisik yang aman dan bermanfaat bagi ibu hamil dalam menjaga kesehatan fisik dan mental selama kehamilan.

KESIMPULAN

Edukasi kehamilan dan pelaksanaan kegiatan prenatal gentle yoga di Kelas Ibu Hamil Desa Serut, Tulungagung berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Ibu hamil dapat memahami materi-materi tentang keluhan ibu hamil serta manfaat prenatal gentle yoga. Hampir seluruh ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini mampu untuk mempraktikkan gerakan dengan baik dan benar. Selama proses melakukan prenatal gentle yoga tidak ada ibu yang mengalami masalah kesehatan, semua dalam kondisi sehat dengan sudah dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital ke semua ibu. Setelah pelaksanaan gerakan yoga, sebagian besar ibu banyak yang mengatakan badanya terasa lebih ringan dan tenang. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesehatan ibu hamil serta diterapkan secara berkelanjutan dalam menjaga kesehatan selama kehamilan untuk mengurangi berbagai keluhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung, Pemerintah Desa Serut, kader kesehatan, ibu bidan desa, serta seluruh ibu peserta Kelas Ibu Hamil yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Published online 2021.
2. Babbar, S., Parks-Savage, A., Chauhan SP. Yoga during pregnancy: A review. *Am J Perinatol.* 2016;33(6):581–587.
3. Curtis, K., Weinrib, A., Katz J. Systematic review of yoga for pregnant women. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.* 2015;41(3):363–372.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu.* Kemenkes RI; 2020.
5. Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., Nagendra HR. Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *Int J Gynecol Obstet.* 2014;104(3):218–222.
6. Notoatmodjo S. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan.* Rineka Cipta; 2013.
7. Sindhu F. *Panduan Lengkap Yoga Untuk Kehamilan.* Mizan; 2015.
8. Field T. Yoga clinical research review. *Complement Ther Clin Pract.* 2014;20(1):1–8.