

Penatalaksanaan Prenatal Yoga Sebagai Upaya Meningkatkan Kesiapan Persalinan di Posyandu

Adriana Mardiah^{1*}, Anindhita Yudha Cahyaningtyas², Nuriyah Yuliana³, Betty Kusdhiarnigsih⁴

^{1,2,3} Prodi S1 Keperawatan, Universitas Mitra Husada Karanganyar, Indonesia

⁴ Prodi Profesi Ners, Universitas Mitra Husada Karanganyar, Indonesia

**Corresponding author*

Email: adrianamardiah06@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan periode yang membutuhkan kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi proses persalinan. Ibu hamil, khususnya trimester II dan III, membutuhkan informasi dan aktivitas fisik yang dapat mendukung kesiapan menghadapi persalinan. Berdasarkan hasil observasi di Posyandu Rukun Asih, masih ditemukan ibu hamil yang belum mengetahui prenatal yoga dan belum mendapatkan pelatihan prenatal yoga sebagai bagian dari persiapan menghadapi persalinan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan praktik prenatal yoga sebagai upaya mendukung kesiapan persalinan ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Agustus 2026 di Posyandu Rukun Asih, Kedung Tungkul, Mojosoongo, Jebres, Surakarta, dengan melibatkan 10 ibu hamil trimester II dan III. Metode kegiatan meliputi edukasi mengenai persiapan persalinan, manfaat prenatal yoga dan teknik pernapasan, dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan prenatal yoga, praktik langsung, serta relaksasi. Evaluasi dilakukan melalui observasi selama kegiatan dan respons peserta setelah mengikuti praktik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta antusias mengikuti kegiatan dan mampu mengikuti gerakan prenatal yoga yang diberikan. Beberapa peserta trimester III mengalami keterbatasan dalam melakukan gerakan tertentu, namun tetap dapat mengikuti latihan dengan penyesuaian. Peserta menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih rileks, otot yang sebelumnya terasa tegang, kaku, dan pegal menjadi lebih nyaman, serta merasa lebih siap dan tenang menghadapi persalinan. Peserta juga aktif bertanya dan berbagi pengalaman persalinan sebelumnya. Kegiatan prenatal yoga dapat menjadi salah satu upaya edukatif dan promotif yang aplikatif dalam mendukung kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil menghadapi persalinan.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Kesiapan Persalinan, Prenatal Yoga

Article History

Received: 12 Agustus 2026

Accepted: 16 Agustus 2026

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode penting dalam kehidupan perempuan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis (Wahab & Alawiyah, 2025). Perubahan tersebut semakin dirasakan pada trimester II dan III seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan pertumbuhan janin. Kondisi fisik seperti peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, ketegangan otot, kelelahan, dan ketidaknyamanan muskuloskeletal dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari ibu hamil (Indrayani & Legiati, 2023). Pada saat yang sama, perubahan psikologis berupa kekhawatiran terhadap kondisi janin, proses persalinan, nyeri persalinan, serta pengalaman persalinan sebelumnya dapat meningkatkan kecemasan menjelang persalinan.



Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Persalinan merupakan proses fisiologis yang membutuhkan kesiapan fisik dan psikologis (Kuder et al, 2025). Kesiapan persalinan mencakup kesiapan fisik, mental, pengetahuan, serta perencanaan persalinan. Ibu hamil yang memiliki kesiapan yang baik diharapkan mampu menghadapi proses persalinan dengan lebih percaya diri dan tenang. Kesiapan menghadapi persalinan menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan sejak masa kehamilan. Kesiapan persalinan tidak hanya berkaitan dengan kesiapan fisik, tetapi juga mencakup kesiapan psikologis, pengetahuan mengenai proses persalinan, kemampuan mengelola ketidaknyamanan dan kecemasan, serta kesiapan dalam menghadapi berbagai kemungkinan selama persalinan (Warlinda, 2024). Ibu yang memiliki pengetahuan dan kesiapan yang baik diharapkan dapat menghadapi proses persalinan dengan lebih percaya diri dan tenang. Sebaliknya, kurangnya informasi dan persiapan dapat menyebabkan ibu merasa takut dan cemas sehingga pengalaman menghadapi persalinan menjadi kurang optimal.

Pemberian edukasi kepada ibu hamil melalui Posyandu dapat menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya kesehatan ibu dan anak. Posyandu menjadi salah satu sarana yang strategis dalam memberikan pelayanan kesehatan dasar, pemantauan kehamilan, edukasi kesehatan, serta deteksi dini risiko kehamilan dan persalinan.

Berdasarkan hasil observasi awal di Posyandu Rukun Asih, ditemukan beberapa permasalahan pada ibu hamil, antara lain masih rendahnya pengetahuan mengenai persiapan persalinan, adanya kecemasan menjelang persalinan, kurangnya aktivitas fisik yang mendukung kesiapan persalinan, serta belum adanya pelatihan prenatal yoga di Posyandu. Selain itu, media edukasi yang menarik dan aplikatif bagi ibu hamil masih terbatas. Salah satu kegiatan yang dapat diberikan untuk mendukung kesiapan ibu hamil adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan aktivitas yang mengombinasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, relaksasi, dan meditasi yang dapat disesuaikan dengan kondisi kehamilan (Indrayan & Legiati, 2023). Prenatal yoga membantu meningkatkan fleksibilitas, mendukung relaksasi, membantu pengendalian pernapasan, serta mendukung kesiapan fisik dan mental ibu hamil.

Bukti ilmiah mengenai prenatal yoga oleh Corrigan et al. (2022) yang mencakup 31 studi menunjukkan bahwa intervensi yoga selama kehamilan berhubungan dengan penurunan kecemasan, depresi, dan persepsi stres. Kajian tersebut juga menemukan adanya hubungan dengan penurunan durasi persalinan dan peningkatan peluang persalinan pervaginam. Kajian literatur menunjukkan bahwa prenatal yoga berpotensi membantu mengurangi berbagai ketidaknyamanan selama kehamilan serta memberikan manfaat terhadap aspek psikologis ibu, termasuk stres, kecemasan, dan kualitas kesehatan mental (Susanti et al., 2024).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diharapkan memberikan dampak yang membawa evidence mengenai manfaat aktivitas fisik dan relaksasi selama kehamilan ke dalam bentuk kegiatan yang sederhana, praktis, dan dapat diterapkan di tingkat masyarakat. Posyandu merupakan lingkungan yang strategis untuk memberikan edukasi karena dekat dengan masyarakat dan dapat menjadi ruang interaksi antara ibu hamil, kader, dan tenaga kesehatan. Melalui kegiatan prenatal yoga, ibu hamil tidak hanya memperoleh informasi secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung melakukan gerakan, latihan pernapasan, dan relaksasi dengan pendampingan. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kepercayaan diri ibu dalam melakukan aktivitas yang mendukung persiapan persalinan.

Kegiatan pengabdian ini dirancang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberikan pengalaman praktik secara langsung. Pendekatan tersebut dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi gerakan dasar prenatal yoga, latihan pernapasan, relaksasi, dan praktik yang didampingi oleh tim pengabdian serta kader Posyandu. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi dan pelatihan prenatal yoga kepada ibu hamil di Posyandu Rukun Asih sebagai salah satu upaya mendukung kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 11 Agustus 2026 di Posyandu Rukun Asih, Kedung Tungkul RT 05/RW 07, Mojosoongo, Jebres, Surakarta. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester II dan III. Sebanyak 10 ibu hamil mengikuti kegiatan. Kader Posyandu turut dilibatkan dalam kegiatan sebagai mitra dan pendamping.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan beberapa tahapan, yaitu 1) Tahap Persiapan: Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan kader dan pihak Posyandu, identifikasi

peserta ibu hamil, penyusunan materi edukasi, serta persiapan sarana dan media kegiatan berupa matras dan leaflet. Tahapan tersebut mengacu pada rancangan kegiatan dalam proposal PKM. 2) Tahap Pelaksanaan: Kegiatan diawali dengan edukasi kesehatan mengenai persiapan persalinan, manfaat prenatal yoga, serta teknik pernapasan. Selanjutnya, tim memberikan demonstrasi gerakan dasar prenatal yoga yang meliputi gerakan tubuh, latihan pernapasan, dan relaksasi. Setelah demonstrasi, peserta mempraktikkan gerakan prenatal yoga secara langsung dengan pendampingan dari tim pengabdian. Gerakan disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan ibu hamil, terutama peserta yang telah memasuki trimester III. Peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman kehamilan serta persalinan. Kader Posyandu turut mengamati proses edukasi dan praktik prenatal yoga. 3) Tahap Evaluasi: Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap partisipasi dan kemampuan peserta selama praktik serta respons peserta setelah kegiatan. Evaluasi tidak menggunakan pre-test dan post-test karena kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan. Aspek yang diamati meliputi antusiasme peserta, kemampuan mengikuti gerakan, keterlibatan dalam diskusi, serta respons subjektif peserta terkait kondisi fisik dan psikologis setelah mengikuti prenatal yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penatalaksanaan prenatal yoga telah dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2026 di Posyandu Rukun Asih dengan jumlah peserta sebanyak 10 ibu hamil trimester II dan III. Kegiatan berlangsung dalam suasana interaktif dengan melibatkan tim pengabdian, ibu hamil, dan kader Posyandu.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan beberapa capaian sebagai berikut: 1) Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias, seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari edukasi, demonstrasi, praktik gerakan, latihan pernapasan, hingga relaksasi, 2) Peserta memperoleh pengetahuan mengenai prenatal yoga, beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka sebelumnya belum pernah mengikuti dan belum mengetahui mengenai prenatal yoga atau senam hamil, 3) Peserta mampu mempraktikkan gerakan prenatal yoga, seluruh peserta mampu mengikuti gerakan yang didemonstrasikan oleh tim. Namun, beberapa ibu hamil yang telah memasuki trimester III mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan tertentu karena kondisi kehamilan yang semakin besar. Gerakan kemudian dilakukan dengan menyesuaikan kemampuan dan kenyamanan peserta, 4) Peserta merasakan kondisi tubuh lebih rileks, setelah praktik, peserta menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih rileks dan beberapa bagian otot yang sebelumnya terasa tegang, kaku, dan pegal menjadi lebih nyaman, 5) Peserta menyampaikan kesiapan dan ketenangan menghadapi persalinan, setelah mengikuti edukasi dan praktik, peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih siap dan tenang dalam menghadapi proses persalinan, 6) Terjadi interaksi aktif selama kegiatan, peserta aktif mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mengenai kehamilan maupun pengalaman persalinan sebelumnya. Peserta yang telah memiliki lebih dari satu anak juga berbagi pengalaman persalinan sebelumnya sehingga terjadi diskusi antar peserta, dan 7) Kader Posyandu terlibat dalam kegiatan, kader turut mengamati proses edukasi dan praktik prenatal yoga sehingga diharapkan dapat mendukung keberlanjutan edukasi kepada ibu hamil di lingkungan Posyandu.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Prenatal Yoga

Aspek yang Dinilai	Hasil Kegiatan
Jumlah Peserta	10 ibu hamil
Trimester	Trimester II-III
Pengetahuan Awal Prenatal Yoga	Beberapa peserta belum mengetahui/belum pernah mengikuti prenatal yoga
Partisipasi	Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias
Kemampuan Praktik	Seluruh peserta mampu mengikuti gerakan dengan penyesuaian
Respons Fisik	Peserta melaporkan tubuh lebih rileks dan otot terasa lebih nyaman
Respon Psikologis	Peserta menyampaikan merasa lebih tenang dan siap menghadapi persalinan
Diskusi	Peserta aktif bertanya dan berbagi pengalaman persalinan
Keterlibatan Kader	Kader mengikuti dan mengamati proses edukasi serta praktik



Gambar 1. Kegiatan Prenatal Yoga

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang disertai praktik langsung dapat menjadi pendekatan yang aplikatif bagi ibu hamil. Sebelum kegiatan, beberapa peserta belum mengetahui atau belum pernah mengikuti prenatal yoga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan edukasi mengenai aktivitas fisik yang dapat dilakukan selama kehamilan masih diperlukan di tingkat masyarakat.

Kegiatan tidak hanya memberikan informasi mengenai manfaat prenatal yoga, tetapi juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan gerakan secara langsung. Pendekatan praktik memungkinkan peserta memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan gerakan, teknik pernapasan, dan relaksasi. Hal ini sesuai dengan rancangan awal kegiatan yang menempatkan demonstrasi dan praktik langsung sebagai bagian utama pelaksanaan program.

Antusiasme peserta menjadi salah satu hasil positif dalam kegiatan ini. Peserta aktif bertanya dan berbagi pengalaman persalinan sebelumnya. Diskusi tersebut menjadi bagian penting karena pengalaman ibu hamil dapat memengaruhi cara mereka mempersiapkan diri menghadapi persalinan. Interaksi antar peserta juga memberikan ruang bagi ibu hamil untuk memperoleh pengalaman dan dukungan sosial dari sesama peserta.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu mengikuti gerakan prenatal yoga, meskipun beberapa peserta trimester III mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan tertentu. Kondisi ini perlu menjadi perhatian dalam pelaksanaan prenatal yoga. Gerakan pada ibu hamil harus mempertimbangkan usia kehamilan, kenyamanan, kemampuan fisik, serta kondisi masing-masing ibu. Oleh karena itu, pendampingan oleh tenaga kesehatan diperlukan agar gerakan dapat dilakukan secara aman dan disesuaikan dengan kondisi peserta.

Keterlibatan kader Posyandu dalam kegiatan menjadi komponen penting untuk mendukung keberlanjutan program. Dalam proposal, kader dirancang untuk dilibatkan sebagai agen edukasi kesehatan yang dapat membantu mendampingi ibu hamil melakukan latihan secara mandiri. Pada pelaksanaan kegiatan, kader ikut mengamati proses edukasi dan praktik sehingga memiliki gambaran mengenai pelaksanaan prenatal yoga. Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan dan evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi serta respons peserta. Dengan demikian, hasil kegiatan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas prenatal yoga secara kuantitatif atau membuktikan perubahan kesiapan persalinan berdasarkan pengukuran sebelum dan sesudah

intervensi. Kegiatan selanjutnya dapat mempertimbangkan pelaksanaan prenatal yoga secara berkala dengan evaluasi yang lebih terstruktur.

Respons peserta setelah latihan menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan pengalaman relaksasi. Peserta menyampaikan tubuh terasa lebih rileks dan otot yang sebelumnya terasa tegang, kaku, serta pegal menjadi lebih nyaman (Gallo Galan et al, 2023). Temuan tersebut sejalan dengan kajian mengenai prenatal yoga yang menunjukkan bahwa yoga selama kehamilan dapat memberikan manfaat terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu hamil. Corrigan et al. (2022) dalam artikelnya membahas berbagai intervensi yoga selama kehamilan dan manfaatnya terhadap beberapa luaran kehamilan. Selain respons fisik, peserta juga menyampaikan bahwa setelah mengikuti kegiatan mereka merasa lebih siap dan tenang menghadapi persalinan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya memberikan latihan fisik, tetapi juga memberikan ruang bagi ibu untuk memperoleh informasi, melakukan relaksasi, dan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Kuder et al. (2025) melalui penelitian tersebut menunjukkan bahwa yoga selama kehamilan memiliki potensi manfaat terhadap berbagai aspek kesehatan ibu dan menjadi salah satu pendekatan yang dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari aktivitas selama kehamilan. Kajian literatur Susanti et al. (2024) juga menyimpulkan bahwa prenatal yoga dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan kehamilan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres, depresi dan kecemasan, serta berpotensi mengurangi ketakutan dan persepsi nyeri dalam menghadapi persalinan.

Meskipun bukti mengenai manfaat prenatal yoga semakin berkembang, ketersediaan edukasi dan kesempatan untuk melakukan praktik prenatal yoga secara langsung di masyarakat belum tentu merata. Edukasi kepada ibu hamil di tingkat Posyandu sering kali lebih berfokus pada pemeriksaan dan penyampaian informasi kesehatan, sementara kesempatan untuk mendapatkan pengalaman praktik aktivitas fisik yang aman selama kehamilan masih dapat terbatas (Hasibuan et al, 2024). Kondisi ini menjadi penting karena pengetahuan saja belum tentu cukup untuk membentuk keterampilan. Ibu hamil membutuhkan demonstrasi, kesempatan mencoba, koreksi gerakan, serta pendampingan agar dapat melakukan aktivitas secara tepat dan sesuai kondisi kehamilannya.

Kegiatan berbasis masyarakat juga memiliki nilai penting dalam aspek keberlanjutan. Keterlibatan kader Posyandu dalam pelaksanaan kegiatan dapat membantu memperkenalkan prenatal yoga sebagai salah satu aktivitas promotif bagi ibu hamil. Artikel pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Wahab et al. (2025) menunjukkan bahwa implementasi senam prenatal yoga pada ibu hamil trimester III dapat digunakan sebagai pendekatan untuk meningkatkan kualitas kehamilan, kenyamanan fisik, kestabilan emosi, dan kesiapan menghadapi persalinan. Hal tersebut mendukung pentingnya pelaksanaan kegiatan serupa dalam konteks masyarakat melalui Posyandu. Dalam konteks kegiatan ini, prenatal yoga tidak ditempatkan sebagai pengganti pelayanan antenatal atau intervensi medis, tetapi sebagai upaya promotif dan edukatif yang melengkapi pelayanan kesehatan ibu hamil (Susanti et al, 2024).

Aspek psikologis juga menjadi bagian penting dari kegiatan. Peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih tenang dan lebih siap menghadapi proses persalinan setelah mengikuti edukasi, latihan pernapasan, dan relaksasi. Temuan tersebut memiliki relevansi dengan penelitian Warlinda (2024) yang secara khusus mengkaji pengaruh antenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa antenatal yoga dapat menjadi salah satu pendekatan untuk membantu mengelola kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Selain memberikan manfaat psikologis, prenatal yoga juga berpotensi mendukung ibu dalam menghadapi proses persalinan. Systematic review dan meta-analysis Boopalan et al. (2023) menunjukkan bahwa antenatal yoga berpotensi menurunkan intensitas nyeri persalinan. Temuan tersebut memperkuat bahwa latihan selama kehamilan yang menggabungkan gerakan dan pengaturan pernapasan dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam mempersiapkan ibu menghadapi persalinan.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Novianti et al. (2024) pada ibu hamil primigravida trimester III. Prenatal yoga dikaji sebagai intervensi yang dapat membantu mengatasi kecemasan pada kehamilan trimester akhir. Hal tersebut menjadi relevan dengan kegiatan PKM ini karena beberapa peserta telah memasuki trimester III, yaitu periode ketika ibu semakin mendekati persalinan dan membutuhkan kesiapan fisik serta psikologis. Kesiapan menghadapi persalinan juga berkaitan dengan kemampuan ibu mengelola ketidaknyamanan selama proses persalinan. Boopalan et al. (2023) melalui systematic review dan meta-analysis terhadap delapan penelitian dengan total 576 ibu hamil menemukan bahwa antenatal yoga berpotensi menurunkan intensitas nyeri persalinan. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa latihan selama masa

kehamilan yang melibatkan gerakan dan pengaturan pernapasan dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mendukung persiapan menghadapi persalinan.

Hal menarik lainnya dalam kegiatan adalah interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta. Peserta yang telah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya turut menceritakan pengalaman mereka kepada peserta lain. Diskusi tersebut menciptakan suasana belajar yang partisipatif dan memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk memperoleh informasi dari pengalaman sesama ibu. Kegiatan seperti ini memiliki nilai penting dalam konteks pengabdian kepada masyarakat karena edukasi tidak hanya berlangsung satu arah dari tenaga kesehatan kepada peserta, tetapi juga melalui pertukaran pengalaman antaranggota masyarakat.

Keterlibatan kader Posyandu juga menjadi salah satu kekuatan kegiatan. Kader tidak hanya menjadi pihak yang membantu mobilisasi peserta, tetapi ikut melihat proses edukasi dan praktik prenatal yoga. Keterlibatan tersebut penting untuk mendukung keberlanjutan kegiatan setelah tim pengabdian selesai melaksanakan program. Hal ini sejalan dengan pendekatan pengabdian masyarakat yang menempatkan masyarakat dan kader sebagai bagian dari proses pemberdayaan, bukan hanya sebagai penerima kegiatan. Temuan kegiatan ini juga memiliki kesesuaian dengan laporan pengabdian masyarakat oleh Wahab et al. (2025) mengenai implementasi senam prenatal yoga pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat diterapkan dalam konteks kegiatan masyarakat sebagai salah satu upaya mendukung kualitas kehamilan dan kesiapan ibu menghadapi persalinan. Dengan demikian, pelaksanaan prenatal yoga di Posyandu Rukun Asih dapat menjadi contoh kegiatan promotif yang relatif sederhana dan dapat dikembangkan dalam kegiatan kesehatan ibu di masyarakat.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat diterima dengan baik oleh ibu hamil dan dapat dilaksanakan di lingkungan Posyandu dengan pendampingan tenaga kesehatan. Antusiasme peserta, kemampuan mengikuti gerakan, pengalaman relaksasi, serta munculnya persepsi lebih tenang dan siap menghadapi persalinan menunjukkan bahwa kegiatan memiliki nilai edukatif dan promotif bagi masyarakat. Evidence dari systematic review, meta-analysis, dan penelitian eksperimental sebelumnya juga memberikan dasar bahwa prenatal yoga berpotensi mendukung aspek fisik dan psikologis selama kehamilan. Namun, penelitian lebih lanjut dengan desain evaluasi yang lebih kuat diperlukan untuk menilai besarnya perubahan kesiapan persalinan secara objektif.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penatalaksanaan prenatal yoga di Posyandu Rukun Asih telah dilaksanakan dengan melibatkan 10 ibu hamil trimester II dan III. Kegiatan meliputi edukasi persiapan persalinan, manfaat prenatal yoga, teknik pernapasan, demonstrasi, praktik langsung, dan relaksasi. Seluruh peserta menunjukkan antusiasme yang baik dan mampu mengikuti gerakan prenatal yoga dengan penyesuaian sesuai kondisi kehamilan. Peserta melaporkan tubuh terasa lebih rileks dan otot yang sebelumnya tegang, kaku, serta pegal menjadi lebih nyaman. Peserta juga menyampaikan merasa lebih tenang dan siap menghadapi persalinan serta aktif mengikuti diskusi dan berbagi pengalaman. Kegiatan prenatal yoga dapat menjadi salah satu bentuk edukasi dan aktivitas promotif yang aplikatif untuk mendukung kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan. Pelaksanaan secara berkelanjutan dengan pendampingan kader dan evaluasi yang lebih terstruktur diperlukan untuk mengoptimalkan manfaat program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Posyandu Rukun Asih, Kedung Tungkul, Mojosongo, Jebres, Surakarta yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan prenatal yoga. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Mitra Husada Karanganyar serta pihak LPPM yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif serta kader Posyandu yang telah mendampingi dan mendukung pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). The Characteristics and Effectiveness of Pregnancy Yoga Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22, 250. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>

- Boopalan, D., Vijayakumar, V., Ravi, P., Shanmugam, P., Kunjumon, B., & Kuppusamy, M. (2023). Effectiveness of Antenatal Yoga in Reducing Intensity of Labour Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Exploratory Research in Clinical and Social Pharmacy*, 19, 100214. <https://doi.org/10.1016/j.eurox.2023.100214>
- Indrayani, D., & Legiati, T. (2023). Effectiveness of Prenatal Yoga on Pregnant Women's Anxiety and Duration of Labour. *Healthcare in Low-resource Settings*. <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11763>.
- Gallo-Galán, L. M., Gallo-Vallejo, M. Á., & Gallo-Vallejo, J. L. (2023). Practical Recommendations on Physical Exercise During Pregnancy Based on the Main Clinical Practice Guidelines. *Atención Primaria*, 55(3), 102553. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102553>
- Novianti, R. P., Supariasa, I. D. N., Setyarini, D. I., & Mustafa, A. (2024). The Impact of Prenatal Yoga on Anxiety Levels in Third-Trimester Primigravida Mothers: A Pre-Experimental Study. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 4(4), 206–211. <https://doi.org/10.35882/ijahst.v4i4.334>
- Warlinda, W. (2024). The Effect of Antenatal Yoga on the Level of Anxiety of Pregnant Women in Facing the Labor Process. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(6), 4429–4434. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i6.5910>
- Hasibuan, D. A., Siregar, R. W., Harahap, M., Andria, A., Nasution, M. D. Z., Siregar, N., & Rangkuti, L. F. (2024). The Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Anxiety and Improving Sleep Quality Among Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Public Health Excellence*, 4(1), 353–359. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v4i1.1414>
- Kuder, L., Dinevski, D., Vesenjaki Dinevski, I., Takač, I., Mujezinović, F., & Elvedi Gašparović, V. (2025). Benefits of Yoga in Pregnancy: A Randomised Controlled Clinical Trial. *Journal of Perinatal Medicine*, 53(3), 350–357. <https://doi.org/10.1515/jpm-2024-0422>
- Susanti, N. F., Listya, E. P., & Octaliana, H. (2024). Effect Prenatal Yoga on Pregnancy: Literatur Review. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(2), 117–127. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v7i2.3283>
- Wahab, M., Normalia, N., & Alawiyah, T. (2025). Implementasi Senam Prenatal Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 3(3), 8–14. <https://doi.org/10.58294/jpmgs.v3i3.256>