Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan
Volume 4 Nomor 3 September 2026
e-ISSN: 3031-0032; p-ISSN: 3031-0768, Hal 65-75
DOI: https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v4i3.449
Tersedia: https://journal.ppniunimman.org/index.php/jpbidkes

Edukasi Yoga Prenatal terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Desa Kedung Paruk Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas

The Effect of Prenatal Yoga Education on Pregnant Women's Knowledge in Kedung Paruk Village, Kembaran District, Banyumas Regency

Ossyeilla Salisa Cahyadi[1*], Ema Wahyu Ningrum[2], Noor Yunida Triana[3]
[1-3] Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia
Email: ossyeillas@gmail.com[1], ema@uhb.ac.id[2], nooryunida@uhb.ac.id[3]
**Penulis Korespondensi: ossyeillas@gmail.com*

Riwayat Artikel:
Naskah Masuk: 25 Juli 2026;
Revisi: 20 Agustus 2026;
Diterima: 20 September 2026;
Terbit: 30 September 2026

Keywords: *Health Education; Knowledge; Mental Health; Pregnant Women; Prenatal Yoga.*

Abstract: *Pregnant women often experience physical and emotional changes that may trigger anxiety, particularly during the second and third trimesters. A preliminary survey conducted in Kedung Paruk Village revealed that no educational programs specifically focusing on maternal mental health had been implemented, and most pregnant women were unfamiliar with prenatal yoga as a non-pharmacological method for relaxation and maintaining physical fitness during pregnancy. Therefore, an accessible educational program that could be understood and practiced independently was needed. This community service program aimed to improve pregnant women's knowledge of the benefits of prenatal yoga in maintaining physical and mental health. The program was conducted through two educational sessions using PowerPoint presentations, booklets, and videos, combined with demonstrations and hands-on practice of prenatal yoga movements appropriate for the second and third trimesters of pregnancy. The results demonstrated an improvement in participants' knowledge. Among the 11 participants evaluated, 10 (90.9%) had moderate knowledge and one (9.1%) had low knowledge before the educational intervention. Following the intervention, all participants (100%) achieved a high level of knowledge. The minimum score increased from 10 in the pre-test to 19 in the post-test, while the maximum score increased from 15 to 20. This program is expected to raise awareness among pregnant women regarding the importance of maintaining physical and mental health during pregnancy and to provide basic skills for managing anxiety through prenatal yoga. The program outputs include the publication of a community service article and an educational video registered for Intellectual Property Rights (IPR) protection.*

Abstrak

Ibu hamil sering mengalami perubahan fisik dan emosional yang dapat memicu kecemasan, terutama pada trimester II dan III. Berdasarkan pra-survei di Desa Kedungparuk, belum terdapat kegiatan edukasi yang berfokus pada kesehatan mental ibu hamil, dan sebagian besar ibu hamil belum mengenal yoga prenatal sebagai metode non-farmakologis untuk relaksasi dan menjaga kebugaran selama kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi yang mudah dipahami dan dapat dipraktikkan secara mandiri. Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat yoga prenatal dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Kegiatan dilaksanakan melalui dua kali pertemuan dengan metode edukasi menggunakan media *PowerPoint, booklet*, dan video, serta demonstrasi dan praktik langsung gerakan yoga prenatal yang aman untuk trimester II dan III. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil. Dari 11 peserta yang mengikuti evaluasi, sebelum edukasi sebanyak 10 orang (90,9%) berada pada kategori pengetahuan sedang dan 1 orang (9,1%) pada kategori rendah. Setelah edukasi, seluruh peserta (100%) berada pada kategori pengetahuan tinggi. Pada post-test, dengan nilai minimum meningkat dari 10 menjadi 19 dan nilai maksimum dari 15 menjadi 20. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental selama kehamilan serta memberikan keterampilan sederhana dalam mengelola kecemasan melalui yoga prenatal. Luaran program meliputi publikasi artikel pengabdian kepada masyarakat serta video edukasi yang didaftarkan sebagai Hak Kekayaan Intelektual (HAKI).

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Ibu Hamil; Kesehatan Mental; Pengetahuan; Yoga Prenatal.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang paling penting bagi wanita. Meskipun kehamilan adalah peristiwa fisiologis, faktor psikologis juga memainkan peran penting, sehingga kehamilan juga merupakan peristiwa psikosomatis (Anstee et al., 2025; Frafitasari et al., 2024).

Prenatal Gentle Yoga berfokus pada ritme pernapasan serta kenyamanan dan keamanan sehingga dapat membantu ibu hamil dalam berbagai cara. Ibu hamil dapat memperoleh manfaat besar dari yoga prenatal, sejenis latihan untuk rahim, pikiran, dan sikap ibu, yang terutama bermanfaat pada trimester ketiga untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan fleksibilitas tubuh (Dewi et al., 2024). Kehamilan dan persalinan dapat difasilitasi secara alami dan sehat dengan dukungan senam hamil prenatal yoga. Latihan yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat badan lahir dan menurunkan risiko prematur serta kesulitan saat melahirkan (Sari & Keswara, 2025; Yuniza, 2021). Yoga Prenatal ini memberikan rasa aman serta membantu meredakan kecemasan. Kegiatan tersebut menekankan pada keteraturan napas, kenyamanan, dan keamanan, menjadikannya cocok untuk kebutuhan fisik dan emosional ibu (Sulistiyaningsih et al., 2020).

Yoga prenatal merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dan memiliki berbagai manfaat, seperti meningkatkan fleksibilitas tubuh, melatih teknik pernapasan, membantu memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, serta mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan (Wicaksono et al., 2025). Namun, masih banyak ibu hamil yang belum memahami manfaat maupun teknik dasar yoga prenatal yang aman dilakukan selama masa kehamilan (Putri et al., 2023). Melihat kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui edukasi yoga prenatal dirasa sesuai untuk diimplementasikan kepada ibu hamil trimester II dan III di Desa Kedungparuk guna meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat dan teknik yoga prenatal yang benar serta aman dilakukan selama kehamilan.

Berdasarkan data pra-survei di desa kedung paruk yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat 15 ibu hamil aktif di wilayah tersebut tetapi sangat di sayangkan 2 ibu hamil tidak bisa secara langsung turun dan mengikuti yoga karena ibu hamil tersebut memiliki komplikasi sehingga tidak di sarankan mengikuti yoga oleh dokter pendamping. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum pernah mengikuti kegiatan yoga prenatal dan masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai manfaat, tujuan, serta teknik dasar yoga prenatal. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai yoga prenatal sehingga mereka dapat memahami manfaat dan

menerapkannya sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan selama masa kehamilan.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi media edukasi yang memberikan informasi dan pelatihan langsung kepada ibu hamil mengenai yoga prenatal. Melalui kegiatan ini, ibu hamil diharapkan memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai manfaat, tujuan, dan teknik dasar yoga prenatal sehingga dapat mendukung kesehatan ibu selama masa kehamilan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis berencana melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik "Edukasi Yoga Prenatal terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Desa Kedungparuk".

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tahapan persiapan, skrining peserta, edukasi, praktik, serta monitoring dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak desa, kader posyandu, dan tenaga kesehatan serta pelaksanaan prasurvei untuk mengidentifikasi kebutuhan edukasi ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan pada 25 Desember 2025 dan 8 Januari 2026 di Aula Balai Desa Ledug, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas, dengan melibatkan 11 ibu hamil trimester II dan III yang memenuhi kriteria skrining. Skrining dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan kondisi umum, dan penilaian riwayat kehamilan untuk memastikan peserta tidak memiliki kontraindikasi terhadap aktivitas fisik ringan hingga sedang. Pelaksanaan edukasi menggunakan metode ceramah interaktif dengan media *PowerPoint*, video edukasi, dan *booklet*, dilanjutkan demonstrasi serta praktik langsung gerakan dasar yoga prenatal dan teknik pernapasan dengan pendampingan instruktur. Pertemuan pertama diawali dengan pengisian *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta, dilanjutkan penyampaian materi, praktik yoga prenatal, diskusi, dan pengisian *post-test* untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan setelah edukasi. Pertemuan kedua dilaksanakan dua minggu kemudian untuk penguatan materi, praktik ulang gerakan yoga, serta monitoring kemampuan peserta dalam menerapkan latihan secara mandiri. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* serta melakukan observasi langsung terhadap kemampuan peserta mempraktikkan teknik pernapasan dan gerakan dasar yoga prenatal. Indikator keberhasilan kegiatan ditetapkan apabila lebih dari 75% peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan dan lebih dari 70% peserta mampu mempraktikkan minimal tiga gerakan yoga prenatal secara mandiri dan benar. Tindak lanjut kegiatan direncanakan melalui pendampingan kader posyandu, pemanfaatan media edukasi, serta pembentukan kelompok komunikasi WhatsApp untuk mendukung keberlanjutan praktik yoga prenatal selama kehamilan.

3. HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi yoga prenatal untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu hamil dilaksanakan secara tatap muka di Aula Balai Desa Ledug dengan melibatkan 11 ibu hamil trimester II dan III. Kegiatan ini didukung oleh tim pengabdi Universitas Harapan Bangsa, bidan desa, dan instruktur yoga prenatal.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua kali pertemuan. Pertemuan pertama meliputi pengukuran awal tingkat pengetahuan ibu hamil, pemberian edukasi mengenai konsep dan manfaat yoga prenatal, teknik pernapasan, serta demonstrasi dan praktik langsung gerakan yoga prenatal. Pertemuan kedua dilaksanakan dua minggu kemudian untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan melalui post-test, penguatan materi, serta praktik ulang gerakan yoga prenatal.

Secara keseluruhan, kegiatan berlangsung dalam suasana kondusif dan partisipatif. Ibu hamil menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif selama kegiatan, sehingga proses edukasi berjalan efektif dan mendukung pencapaian tujuan pengabdian kepada masyarakat.

Mengidentifikasi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi Yoga Prenatal

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Yoga Prenatal Sebelum dan Sesudah Edukasi Prasurvei (n = 11).

Tingkat pengetahuan	Sebelum edukasi		Sesudah edukasi	
	n	(%)	n	(%)
Tinggi	0	0	11	100
Sedang	10	91	0	0
Rendah	1	9	0	0
Total	11	100	11	100

Berdasarkan Tabel 1, hasil Setelah diberikan edukasi dan praktik yoga prenatal, terlihat peningkatan pengetahuan pada peserta. Hasil pengukuran post-test menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil yang mengikuti kegiatan, yaitu sebanyak 11 orang (100%), berada dalam kategori pengetahuan tinggi. Tidak terdapat peserta yang berada dalam kategori pengetahuan sedang maupun rendah. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa setelah memperoleh edukasi, seluruh peserta telah mencapai kategori pengetahuan tinggi mengenai yoga prenatal.

Materi edukasi yang diberikan meliputi konsep atau pengertian yoga prenatal, tujuan dan manfaat yoga prenatal selama kehamilan, teknik pernapasan, serta teknik dasar dan tata cara pelaksanaan yoga prenatal. Materi tersebut diberikan secara bertahap melalui penyampaian menggunakan PowerPoint dan booklet, kemudian diperkuat dengan demonstrasi, praktik langsung, diskusi, dan tanya jawab. Dengan adanya kombinasi penyampaian materi dan praktik, peserta memperoleh kesempatan untuk memahami yoga prenatal tidak hanya

melalui penjelasan secara teori, tetapi juga melalui pengalaman langsung.

Meskipun sebelum edukasi tidak terdapat peserta dalam kategori pengetahuan rendah, sebagian besar peserta masih berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan awal yang dimiliki peserta belum sepenuhnya optimal. Setelah edukasi, seluruh peserta berpindah ke kategori pengetahuan tinggi. Dengan demikian, edukasi yang diberikan dapat memberikan tambahan informasi dan memperkuat pemahaman peserta mengenai yoga prenatal selama kehamilan.

Memberikan Edukasi Mengenai Teknik Dasar dan Tata Cara Pelaksanaan Yoga Prenatal

Pelaksanaan edukasi yoga prenatal dilakukan secara tatap muka dalam dua kali pertemuan di Aula Balai Desa Ledug dengan melibatkan 11 ibu hamil trimester II dan III. Kegiatan didukung oleh tim pengabdi Universitas Harapan Bangsa, bidan desa, dan instruktur yoga prenatal. Tahapan kegiatan meliputi *pre-test*, pemberian edukasi, demonstrasi, praktik langsung, penguatan materi, dan *post-test*. Pada pertemuan pertama, kegiatan diawali dengan pengukuran pengetahuan awal peserta melalui *pre-test*. Selanjutnya diberikan edukasi mengenai konsep, manfaat, serta pentingnya yoga prenatal selama kehamilan. Materi dilanjutkan dengan teknik pernapasan dan demonstrasi beberapa gerakan yoga prenatal oleh instruktur. Setelah demonstrasi, peserta melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan instruktur.

Peserta diarahkan mengikuti gerakan sesuai kemampuan dan memperhatikan kenyamanan serta teknik pernapasan selama latihan.Pertemuan kedua dilaksanakan dua minggu setelah pertemuan pertama. Kegiatan difokuskan pada penguatan kembali materi, praktik ulang gerakan yoga prenatal, serta pelaksanaan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi. Praktik ulang dilakukan agar peserta semakin memahami dan mampu mengingat kembali teknik dasar yoga prenatal yang telah dipelajari sebelumnya.Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif, baik dalam menerima materi, memperhatikan demonstrasi, mengikuti praktik, maupun berpartisipasi dalam diskusi dan tanya jawab.

Pelaksanaan edukasi berlangsung secara kondusif dan partisipatif. Kegiatan tidak hanya meningkatkan pemahaman secara teori, tetapi juga memberikan pengalaman praktik langsung sehingga peserta memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai teknik dasar, pernapasan, dan tata cara melakukan yoga prenatal selama kehamilan.



Gambar 1. Penyampaian Edukasi Mengenai Yoga Prenatal Kepada Ibu Hamil.



Gambar 2. Demonstrasi Teknik Dasar Yoga Prenatal oleh Instruktur.



Gambar 3. Praktik Ulang Yoga Prenatal pada Pertemuan Kedua.

Mengetahui Perubahan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Yoga Prenatal Sebelum dan Sesudah Edukasi (n = 11).

Pengukuran	Rata Rata Skor	Presentase Rata Rata
Pre-test	10,18	50,9%
Post-test	19,73	98,6%

Berdasarkan data yang ada pada Tabel 2, dari hasil pengukuran terhadap 11 ibu hamil, diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi yoga prenatal (*pre-test*) adalah 10,18 dari skor maksimal 20 atau sebesar 50,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi masih dalam kategori kurang/belum maksimal.Setelah diberikan edukasi mengenai yoga prenatal, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 19,73 dari skor maksimal 20 atau sebesar 98,6%. Terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar 9,55 poin, yang diperoleh dari selisih skor *post-test* dan *pre-test* (19,73 − 10,18).

Hasil ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti edukasi, pengetahuan ibu hamil mengenai yoga prenatal mengalami peningkatan yang cukup besar. Dengan demikian, kegiatan edukasi yoga prenatal yang diberikan dalam kegiatan PKM menunjukkan hasil yang baik dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

4. DISKUSI

Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi Yoga Prenatal

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 4.1, pengukuran tingkat pengetahuan sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) menunjukkan bahwa dari total 11 ibu hamil, mayoritas peserta yaitu sebanyak 10 orang (91%) berada pada kategori pengetahuan sedang, 1 orang (9%) berada pada kategori pengetahuan rendah, dan tidak ada satu pun peserta (0%) yang mencapai kategori pengetahuan tinggi. Kondisi baseline ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu hamil di Desa Ledug sebenarnya telah terpapar informasi dasar mengenai kesehatan kehamilan, namun pengetahuan spesifik mengenai manfaat, indikasi, serta teknik intervensi non-farmakologis seperti yoga prenatal masih terbatas dan belum berimbang.

Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Kusumawati et al. (2021) yang menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil yang cenderung berada pada kategori sedang maupun rendah umumnya dipengaruhi oleh keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang spesifik, terstruktur, serta belum optimalnya cakupan edukasi promotif mengenai pemeliharaan kesehatan fisik dan mental selama masa gestasi. Hal ini diperkuat oleh Puspitasari dan Saripah (2020) yang menyatakan bahwa dalam pelayanan antenatal sehari-hari, ibu hamil sering kali

lebih banyak menerima informasi medis umum seputar pemeriksaan kehamilan rutin tanpa mendapatkan pendalaman materi yang cukup mengenai aktivitas fisik adaptif seperti yoga prenatal.

Setelah diberikan edukasi dan praktik terstruktur, terjadi perubahan distribusi tingkat pengetahuan yang sangat signifikan. Hasil post-test mencatat bahwa seluruh peserta (11 orang atau 100%) berhasil berpindah ke kategori pengetahuan tinggi, sementara kategori sedang dan rendah menjadi 0%. Pergeseran kategori ini membuktikan bahwa intervensi edukasi yang disampaikan mampu mengeliminasi ketimpangan pemahaman awal dan mendistribusikan informasi secara merata kepada seluruh peserta.

Pelaksanaan Edukasi Teknik Dasar dan Tata Cara Pelaksanaan Yoga Prenatal.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan ibu hamil tidak terlepas dari rancangan metode intervensi PKM yang diberikan secara tatap muka dalam dua kali pertemuan di Aula Balai Desa Ledug. Pendekatan edukasi yang diterapkan tidak hanya berfokus pada pementahan teori secara pasif, melainkan mengombinasikan penyampaian materi teoritis (menggunakan *PowerPoint* dan *booklet*) dengan metode demonstrasi, praktik langsung, serta sesi diskusi interaktif.Proses perubahan tingkat pengetahuan peserta ini selaras dengan konsep teori edukasi kesehatan yang menegaskan bahwa pemberian informasi yang disusun secara sistematis, berulang, dan relevan dengan kebutuhan aplikatif sasaran dapat meningkatkan retensi memori serta pemahaman secara signifikan (Sariyani et al., 2020).

Lebih lanjut, Fauziah et al. (2020) mengemukakan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan ruang diskusi interaktif dan tanya jawab terbukti efektif membuat peserta lebih mudah menyerap, memahami, serta mengingat materi yang disampaikan dibandingkan metode satu arah. Dukungan media pembelajaran dan pendampingan profesional juga memegang peranan kunci. Penggunaan media visual berupa *booklet* yang dibagikan kepada peserta berfungsi sebagai panduan konkret yang memfasilitasi proses internalisasi informasi secara mandiri di rumah (Azrimaidaliza et al., 2020). Selain itu, hadirnya sinergi antara tim pengabdi Universitas Harapan Bangsa, bidan desa, dan instruktur yoga prenatal bersertifikat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, aman, dan partisipatif.

Kehadiran instruktur yang mendampingi dan mengoreksi setiap gerakan saat praktik langsung memberikan penguatan pemahaman visual dan kinestetik bagi peserta (Imaroh & Mesra, 2024).

Mengetahui Perubahan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi

Secara kuantitatif, peningkatan pengetahuan peserta dapat dibuktikan melalui analisis perubahan skor rata-rata pada Tabel 4.2. Sebelum edukasi diberikan, rata-rata skor pre-test

peserta adalah sebesar 10,18 dari skor maksimal 20, atau setara dengan persentase 50,9%. Nilai ini mengonfirmasi bahwa tingkat pemahaman awal peserta masih tergolong dalam kategori kurang/belum maksimal. Setelah mendapatkan edukasi dan mengikuti latihan praktik yoga prenatal pada dua kali pertemuan, rata-rata skor post-test peserta melonjak menjadi 19,73 dari skor maksimal 20, atau mencapai persentase 98,6%. Terdapat peningkatan rata-rata skor sebesar 9,55 poin yang diperoleh dari selisih skor post-test dan pre-test (19,73 - 10,18).

Lonjakan nilai yang signifikan ini mencerminkan tingginya efektivitas transfer pengetahuan selama kegiatan pengabdian berlangsung. Secara keseluruhan, peningkatan persentase rata-rata dari 50,9% menjadi 98,6% serta peralihan seluruh peserta menuju kategori pengetahuan tinggi (100%) menegaskan keberhasilan kegiatan PKM ini. Hasil ini memperkuat teori pada Bab II yang menyatakan bahwa intervensi edukasi kesehatan yang terencana, terstruktur, dan disesuaikan dengan kebutuhan sasaran mampu meningkatkan pengetahuan, persepsi, serta pemahaman individu secara optimal terhadap informasi kesehatan yang disampaikan (Imaroh & Mesra, 2024).

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi yoga prenatal pada 11 ibu hamil trimester II dan III di Desa Kedung Paruk, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Sebelum pelaksanaan kegiatan, sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan sedang, sedangkan setelah edukasi seluruh peserta mencapai kategori pengetahuan tinggi. Pelaksanaan edukasi mengenai manfaat, teknik dasar, dan tata cara yoga prenatal berjalan sesuai jadwal melalui penyampaian materi, demonstrasi, dan praktik langsung. Kegiatan ini memiliki keterbatasan dalam pengukuran tingkat kecemasan karena hanya menggunakan wawancara langsung tanpa instrumen terstandar sehingga perubahan kecemasan belum dapat dinilai secara kuantitatif. Ibu hamil diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh melalui latihan yoga prenatal secara rutin sesuai usia dan kondisi kehamilan dengan memperhatikan anjuran tenaga kesehatan. Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak peserta, meningkatkan frekuensi dan durasi edukasi, serta menggunakan instrumen tervalidasi untuk mengevaluasi pengetahuan, sikap, keterampilan, dan tingkat kecemasan ibu hamil. Selain itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari Universitas Harapan Bangsa melalui kerja sama dengan tenaga kesehatan, kader posyandu, dan pemerintah desa agar program edukasi yoga prenatal dapat dilaksanakan secara berkesinambungan dan menjangkau lebih banyak ibu hamil.

PENGAKUAN

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Harapan Bangsa, khususnya Fakultas Kesehatan dan Program Studi Keperawatan Program Sarjana, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih kepada Dr. Ema Wahyu Ningrum, S.ST., S.Kep., Ns., M.Kes. dan Ns. Noor Yunida Triana, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan pendampingan selama kegiatan berlangsung. Penghargaan juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Ledug, kader Posyandu Desa Kedung Paruk, bidan desa, serta instruktur yoga prenatal atas izin, koordinasi, dan bantuan teknis dalam pelaksanaan kegiatan. Terima kasih kepada seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi, demonstrasi, praktik yoga prenatal, serta evaluasi pengetahuan. Dukungan dan kerja sama seluruh pihak tersebut telah membantu kelancaran pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

Anstee, L., Firth, J., Hobby, D., Sanfilippo, K. R. M., Miele, M., & Stewart, L. (2025). Exploring facilitator perspectives on four participatory music-based interventions for perinatal mental health: A qualitative study. *Arts and Health*. https://doi.org/10.1080/17533015.2025.2490628

Azrimaidaliza, A., Asri, R., Handesti, M., & Lisnayenti, Y. (2020). Promosi makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil. *LOGISTA: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat, 1*(2), 67–73. https://doi.org/10.25077/logista.1.2.67-74.2017

Dewi, M. A., Sari, R. I., & Sovianti, V. (2024). Pengaruh prenatal yoga terhadap tekanan darah pada ibu hamil dan denyut janin di RST Dr Asmir Salatiga. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan, 2*(3), 160–169. https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i3.1318

Fauziah, F., Rahmawati, R., Imaroh, U., & Yulianti, Y. (2020). Upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil dan janinnya dengan pendampingan kelas ibu hamil di Puskesmas Sidomulyo Samarinda. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis, 2*(1), 8–12.

Frafitasari, D. Y., Khalifatunnisak, A., & Dewi, A. R. (2024). Efektivitas yoga kehamilan dalam mengurangi rupture perineum. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran, 1*(3), 70–76. https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.330

Imaroh, I., & Mesra, R. (2024). Penerapan edukasi prenatal yoga terhadap kesejahteraan ibu hamil. *ETIC: Education and Social Science Journal, 1*(5), 411–423. https://doi.org/10.64924/29cpye27

Kusumawati, Y., Widyawati, W., Sari, F., & Dewi, T. (2021). Development and validation of a survey to evaluate mental health knowledge: The case of Indonesian pregnant women. *Journal of Maternal Mental Health, 9*(1), 346–355. https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5844

Puspitasari, D., & Saripah, A. (2020). Efektivitas senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 6*(1), 45–52. https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i1.343

Putri, D. A., Istiqamah, & Budi, S. (2023). Evaluasi pelaksanaan prenatal yoga dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Olive Sahabat Bunda. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran, 2*(1), 214–227. https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i1.770

Sari, T. W. P., & Keswara, N. W. (2025). Effectiveness of prenatal yoga in reducing low back pain intensity during the third trimester of pregnancy. *International Journal of Health and Information Technology, 2*(3), 1–7. https://ejournal.stikessemarang.ac.id/index.php/IJHIT/article/view/53

Sariyani, M. D., Ariyanti, K. S., Winangsih, R., & Pemayun, C. I. M. (2020). Edukasi kesehatan reproduksi remaja pada masa pandemi COVID-19 di Kabupaten Tabanan tahun 2020. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE), 2*(2), 90–97. https://doi.org/10.35473/ijce.v2i2.754

Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. *Jurnal Kebidanan, 12*(1), 34–40. https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363

Wicaksono, K. G., Rusdamayanti, S. M., Felyanti, A., Nismara, T. A., Wibawaningrum, M. E. R., Hanifah, D. A., & Alpiah, D. N. (2025). The effect of prenatal yoga on stress reduction in pregnant women. *International Journal of Health and Medicine, 2*(3), 160–176. https://doi.org/10.62951/ijhm.v2i3.478

Yuniza, M. R. G. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 5*(2), 38–43. https://doi.org/10.32504/hspj.v5i2.451