



Implementasi Senam Yoga Ibu Hamil Trimester II dan III Sebagai Upaya Menyiapkan Persalinan Yang Aman di Kelas Hamil Desa Pliken

Implementation Of Yoga Exercises For Pregnant Women in the Second and Third Trimesters As a Measure to Prepare For Safe Childbirth in the Pregnancy Class in Pliken Village

Melinda Agustin^{1*}, Siti Haniyah², Ns. Noor Yunida Triana²

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

melindaagustin87@gmail.com^{1*}, haniwiyana56@gmail.com², nooryunida@uhb.ac.id³

Korespondensi Penulis: melindaagustin87@gmail.com*

Article History:

Received: Juni 16, 2025;

Revised: Juli 30, 2025;

Accepted: Juli 05, 2025;

Online Available: Juli 07, 2025;

Keywords: *Childbirth; Health education; Pregnant women; Second and third trimesters; Yoga exercises;*

Abstract: *Pregnancy in the second and third trimesters is often accompanied by physical and psychological complaints such as back pain, difficulty sleeping, and anxiety about childbirth. One non-pharmacological method that can help reduce these complaints is yoga. However, a preliminary survey in Pliken Village showed that most pregnant women did not have sufficient knowledge about yoga and had never received any education on the subject. The objective of this Community Service activity is to enhance the knowledge and skills of pregnant women in the second and third trimesters through education and hands-on yoga practice as part of preparing for a safe and comfortable childbirth. The methods used include education through lectures, leaflets, and visual media, as well as guided yoga practice led by practitioners. Evaluation was conducted using pre-test, post-test, and yoga exercise SOP checklist instruments. The number of participants was 24 pregnant women. The results showed a significant improvement, where before education, 88% of participants were in the adequate knowledge category, while after education, 83% of participants were in the good knowledge category. Most participants were also able to practice yoga independently and showed enthusiasm in participating in the activities. In conclusion, education and yoga practice have been proven to improve the knowledge and skills of pregnant women in the second and third trimesters. This activity can be integrated into the routine program of prenatal classes as a promotive and preventive effort in preparing for a healthy and safe delivery. The outcomes of this Community Service Program include Intellectual Property Rights (IPR) and journal publications on Community Service.*

Abstrak

Kehamilan trimester II dan III sering disertai keluhan fisik dan psikologis seperti nyeri punggung, sulit tidur, dan kecemasan menjelang persalinan. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi keluhan tersebut adalah senam yoga. Namun, hasil pra-survei di Desa Pliken menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai senam yoga, serta belum pernah mendapatkan edukasi terkait. Tujuan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester II dan III melalui edukasi serta praktik langsung senam yoga sebagai upaya menyiapkan persalinan yang aman dan nyaman. Metode yang digunakan meliputi edukasi melalui ceramah, leaflet, dan media visual, serta praktik senam yoga yang dipandu oleh praktisi. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pre-test, post-test, dan lembar ceklis SOP senam yoga. Jumlah peserta sebanyak 24 ibu hamil. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan, di mana sebelum edukasi sebanyak 88% peserta berada pada kategori pengetahuan cukup, sedangkan setelah edukasi, 83% peserta berada pada kategori pengetahuan baik. Sebagian besar peserta juga mampu mempraktikkan senam yoga secara mandiri dan menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan. Kesimpulannya, edukasi dan praktik senam yoga terbukti dapat

meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester II dan III. Kegiatan ini dapat diintegrasikan ke dalam program rutin kelas ibu hamil sebagai upaya promotif dan preventif dalam menyiapkan persalinan yang sehat dan aman. Luaran dari PkM ini meliputi HKI dan publikasi jurnal Pengabdian kepada Masyarakat.

Kata Kunci: Edukasi kesehatan; Ibu hamil; Persalinan; Senam yoga; Trimester II dan III

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alami bagi wanita, namun akan memberikan banyak perubahan bagi seorang wanita, perubahan tersebut bisa meliputi aspek fisik, social, psikologis, dan spiritual seorang wanita (Febriati & Zakiyah, 2022). Kehamilan merupakan salah satu peristiwa terpenting yang tidak terlupakan dalam kehidupan seorang wanita, masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lama kehamilan normalnya adalah 280 hari, 40 minggu atau 9 bulan dihitung dari hari pertama haid terakhir (Veri et al., 2023). Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, dimana trimester I berlangsung selama 12 minggu, trimester II dari minggu ke-13 hingga ke-28, dan trimester III dari minggu ke-29 hingga ke-40 (Suarniti et al., 2021).

Wanita hamil mengalami berbagai perubahan fisik yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan ini dapat dirasakan sepanjang tiga trimester kehamilan. Pada trimester pertama rasa ketidaknyamanan yang dialami yaitu keputihan, ngidam, rasa mual muntah, pusing, kelelahan dan sering buang air kecil. Sementara pada trimester kedua dan ketiga, ketidaknyamanan meliputi varises, nyeri ulu hati, nyeri pinggang, nyeri punggung bagian bawah Aprilia, (2019). Menurut penelitian yang dilakukan Fitriani, (2018), sekitar 70% dari ibu hamil mengalami ketidaknyamanan fisik seperti nyeri pinggang, nyeri punggung, mudah lelah karena bertambahnya berat badan, sulit tidur di malam hari atau insomnia. Dampak bahaya jika keluhan tidak diatasi akan menyebabkan kram dan bengkak pada kaki (Wulandari & Wantini, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Gutke, (2018), pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu uduhamil sekitar 70- 86%, dan 33,7% terjadi pada 261 ibu hamil di India (Riansih, 2022). Di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan fisik pada trimester II dan III (Manulu, 2023). Sementara, berdasarkan penelitian Purnamasari, (2019), di Jawa Tengah prevalensi ibu hamil dengan nyeri punggung dan ketidaknyamanan fisik 68,5%. Ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil jika tidak segera ditangani bisa menyebabkan semakin parahnya ketidaknyamanan tersebut, sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari pada ibu hamil (Lestari dkk., 2022).

Beberapa jenis terapi non-farmakologi untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami. Misalnya, pijat hamil, aromaterapi lavender direkomendasikan untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil (Rosalinna, 2019). Selain itu, senam yoga dapat mengurangi tingkat kecemasan. Masalah keluhan-keluhan seperti nyeri punggung, nyeri pinggang dan melenturkan persendian dapat diatasi melalui pelatihan senam yoga (Ariyanti et al., 2022).

Salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan – keluhan, ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang dialami ibu hamil selama masa kehamilan adalah latihan fisik, seperti meditasi atau senam yoga. Senam yoga merupakan salah satu olahraga yang aman dan memberikan dampak positif bagi ibu hamil dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik pada trimester III. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Perdoman et al, 2022), senam yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil karena dengan melakukan yoga secara teratur akan membawa efek relaksasi pernapasan maupun relaksasi otot. Dengan mengikuti yoga, ibu hamil akan merasakan keadaan yang tenang, santai, rileks dan nyaman dalam menjalani kehamilannya (Darwitri & Rahmadona, 2021).

Ibu hamil dikatakan siap secara fisik apabila tidak mudah lelah, lemas, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat dan penurunan nyeri punggung. Ketenangan dalam berpikir menyebabkan penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil selama kehamilan maupun dalam menghadapi persalinan. Gerakan dalam senam yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi *self help* yang dapat digunakan sebagai penunjang dalam proses kehamilan, persalinan maupun pola asuh anak adalah senam yoga. Fokus dari senam yoga dalam kehamilan di titik beratkan pada ritme pernapasan dan otot, mengutamakan rasa kenyamanan maupun keamanan dalam berlatih, sehingga dapat memberikan banyak manfaat yang positif diantaranya wajah menjadi rileks, mengurangi kecemasan dan rasa ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil (Zebeltan et al, 2022).

Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam setiap hari. Ada beberapa hal yang mendorong ibu hamil untuk bisa mengikuti dan menjadi peserta dalam kelas senam yoga yaitu minat. Selain itu juga keyakinan (*self efficacy*), kepribadian, tingkat pengetahuan dan pendidikan juga turut mempengaruhi. Terdapat 5 cara yang ada pada senam yoga, yaitu latihan fisik, pernapasan (*pranayama*), *position (mudra)*, meditasi dan *deep* relaksasi (Holden dkk, 2019).

Gerakan dalam senam yoga mengandung unsur pemusatan pikiran, posisi tidur berbaring dengan relaksasi akhir serta *surya namaskar*. Yang merupakan perbedaan dengan senam hamil pada umumnya. Unsur – unsur yang menjadi titik fokus pada senam yoga dapat

membantu ibu hamil dalam menurunkan kecemasan selama menghadapi kehamilan maupun persalinan pada bagian relaksasi maupun meditasi. Yoga juga meningkatkan fokus yang tinggi pada ibu hamil dalam proses persalinan, mentoleransi rasa nyeri yang timbul serta mengubah kecemasan menjadi suatu energi (Mu'alimah, 2021).

Senam yoga penting bagi ibu hamil khususnya pada trimester II dan III, senam yoga dapat mengatasi rasa ketidaknyamanan fisik dan psikologis ketidaknyamanan tersebut diantaranya nyeri pinggang, nyeri punggung, sulit tidur, cemas dalam menghadapi persalinan. Terkait pentingnya senam yoga, maka ibu hamil perlu mendapatkan edukasi senam yoga untuk meningkatkan pengetahuannya (Anggi et al., 2022).

Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan di Desa Pliken Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas pada tanggal 11 Februari 2025 terdapat sebanyak 24 ibu hamil yang tercatat, trimester II berjumlah 15 ibu hamil dan trimester III berjumlah 9 ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara dari penulis kepada 10 ibu hamil didapatkan 7 ibu hamil mengatakan jika belum tahu tentang senam yoga, tujuan senam yoga dan manfaat senam yoga, dan belum pernah dilaksanakan pendidikan kesehatan tentang senam yoga. Maka dari itu penulis bermaksud ingin melakukan kegiatan "Implementasi Senam Yoga Ibu Hamil Trimester II dan III Sebagai Upaya Menyiapkan Persalinan Yang Aman di Kelas Hamil Desa Pliken".

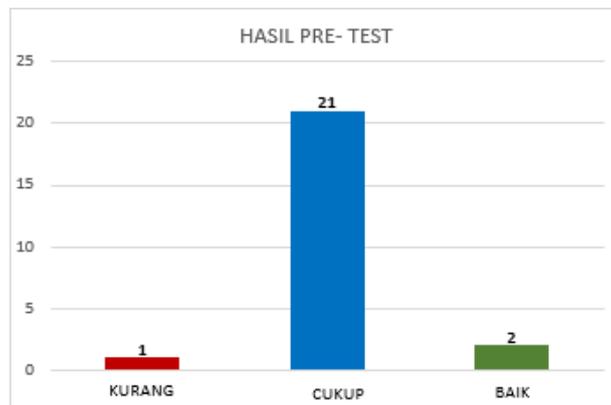
2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini melibatkan edukasi dan pelatihan kepada 24 ibu hamil trimester II dan III di Desa Pliken. Tahapan pelaksanaan terdiri dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan yang berlangsung pada 11-12 Februari 2025, dilakukan penyusunan program pendidikan kesehatan, prasurvey kepada ibu hamil, serta koordinasi dan pengurusan perizinan dengan bidan desa untuk memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan. Tahap pelaksanaan dilaksanakan pada 29 April 2025 dengan kegiatan utama berupa identifikasi tingkat pengetahuan peserta sebelum edukasi (pre-test), penyampaian materi dan praktik senam yoga yang dipandu oleh praktisi, serta pengukuran ulang pengetahuan peserta melalui post-test setelah edukasi. Selanjutnya, tahap evaluasi dilakukan pada 10 Mei 2025 dengan menggunakan lembar checklist SOP senam yoga untuk menilai keterampilan peserta dalam melakukan senam yoga secara mandiri. Sebagai tindak lanjut, video pelatihan senam yoga diberikan kepada bidan desa untuk mendukung keberlanjutan program di kelas ibu hamil. Luaran kegiatan ini meliputi Hak Kekayaan Intelektual (HKI) video praktik senam yoga dan publikasi hasil kegiatan pada jurnal pengabdian kepada masyarakat.

3. HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Desa Pliken, dilakukan secara tatap muka dengan ibu hamil berjumlah 24 responden. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui serangkaian pertemuan yang berlangsung selama 2 kali pertemuan yaitu tanggal 29 April 2025 dan tanggal 10 Mei 2025 yang di hadiri 24 responden. Kegiatan yang dilakukan yaitu pengisian kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal ibu hamil sebelum diberikan edukasi senam yoga, pengisian kuesioner post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi senam yoga, selanjutnya praktik senam yoga serta mengisi lembar SOP senam yoga. Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat sebagai berikut:

Hasil tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi senam yoga (pre-test) di kelas Ibu hamil Desa Pliken



Gambar 1. Distribusi hasil pre-test peserta ibu hamil di kelas hamil Desa Pliken 2025 (n=24)

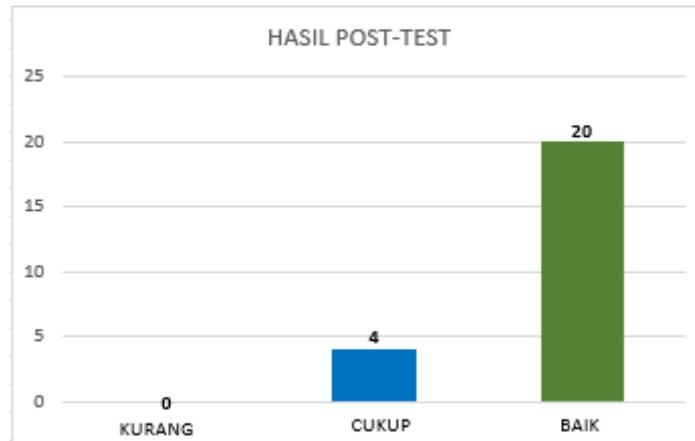
Berdasarkan gambar 1 di ketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi, tingkat pengetahuan bervariasi. Hasil pre-test yang di laksanakan pada tanggal 29 April 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan cukup sebanyak 88% atau 21 ibu hamil.

Edukasi dan Praktik Senam Yoga

Kegiatan edukasi dan praktik senam yoga dilaksanakan pada tanggal 29 April 2025. Edukasi yang diberikan mencakup penjelasan mengenai pengertian senam yoga, tujuan, manfaat, indikasi, kontraindikasi, serta langkah-langkah pelaksanaan senam yoga. Materi edukasi disampaikan dengan bantuan media berupa leaflet dan presentasi PowerPoint untuk memudahkan pemahaman peserta.

Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik senam yoga yang dipandu oleh praktisi senam yoga. Selama pelaksanaan kegiatan, para peserta menunjukkan sikap yang kooperatif, mampu mengikuti arahan dengan baik, serta melaksanakan gerakan senam yoga secara kondusif dan sesuai dengan tahapan yang telah dijelaskan.

Hasil tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi tentang senam yoga (*post-test*) di kelas ibu hamil Desa Pliken.



Gambar 2. Distribusi hasil post-test peserta ibu hamil di kelas hamil Desa Pliken 2025 (n=24)

Berdasarkan data pada gambar 2, tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi mengenai senam yoga menunjukkan variasi yang cukup jelas. Hasil post-test yang dilaksanakan pada tanggal 29 April 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tingkat pengetahuan baik, yaitu sebanyak 83% (20 responden), sedangkan 17% (4 responden) berada pada kategori cukup.

4. DISKUSI

Hasil tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi senam yoga (*pre-test*) di kelas ibu hamil Desa Pliken

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, yaitu sebesar 88% dari total responden. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fitriani (2022), pengetahuan yang cukup sebelum intervensi dapat dipengaruhi oleh faktor seperti usia, pendidikan, dan sumber informasi nonformal seperti media sosial atau percakapan dengan tenaga kesehatan. Fitriani (2022), menjelaskan bahwa ibu hamil dengan tingkat pendidikan menengah ke atas cenderung memiliki pengetahuan awal lebih baik meskipun belum mengikuti kelas hamil. Namun demikian, pemahaman mereka cenderung

bersifat pasif dan belum mendalam. Oleh karena itu, diperlukan edukasi agar pemahaman tersebut menjadi lebih aplikatif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Siburian (2022), menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan awal dan kemampuan praktis dalam menerapkan senam yoga. Pengetahuan dasar yang dimiliki belum mencerminkan kesiapan untuk melakukan praktik yang benar sesuai standar SOP senam yoga. Hal ini menguatkan bahwa penyuluhan yang terstruktur dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan praktik ibu hamil dalam senam yoga, sehingga intervensi edukatif menjadi langkah penting untuk menutup celah tersebut (Siburian, 2022).

Tingkat pengetahuan yang cukup juga menunjukkan potensi yang baik bagi keberhasilan edukasi. Dengan dasar pengetahuan awal ini, ibu hamil lebih mudah menerima dan memahami informasi baru yang disampaikan (Hikmah et al., 2022). Keberhasilan edukasi sangat dipengaruhi oleh kesiapan kognitif penerima informasi. Artinya, pengetahuan cukup menjadi modal penting untuk peningkatan yang signifikan pasca intervensi (Hikmah et al., 2022).

Secara keseluruhan, hasil pre-test memberikan gambaran awal bahwa ibu hamil membutuhkan intervensi edukatif yang tepat untuk meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan (Zebeltan et al., 2022). Dengan pemberian materi yang sesuai dan penggunaan metode edukasi yang interaktif, proses peningkatan pengetahuan ibu hamil dapat berlangsung secara efektif. Edukasi senam yoga merupakan salah satu strategi edukatif yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan memiliki dasar yang kuat untuk terus dikembangkan dalam program kelas ibu hamil (Hikmah et al., 2022).

Hasil edukasi dan praktik senam yoga

Kegiatan edukasi dan praktik senam yoga dilaksanakan pada tanggal 29 April 2025, sebagai bagian dari upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama masa kehamilan trimester II dan III. Pelaksanaan kegiatan ini merupakan bentuk intervensi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman menyeluruh tentang manfaat serta teknik senam yoga yang aman dan sesuai dengan kondisi kehamilan.

Materi edukasi yang disampaikan mencakup aspek teoritis mengenai senam yoga, seperti pengertian, tujuan, manfaat, indikasi dan kontraindikasi, serta langkah-langkah pelaksanaan gerakan senam. Penyampaian materi dilakukan secara sistematis menggunakan media visual berupa leaflet dan presentasi PowerPoint. Media edukatif tersebut dapat

membantu peserta memahami materi yang diberikan, karena mampu menyajikan informasi secara ringkas, jelas, dan menarik secara visual.

Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung yang dipandu oleh praktisi senam yoga profesional. Kehadiran instruktur yang kompeten sangat penting dalam memastikan bahwa setiap gerakan dilakukan secara benar dan aman, terutama mengingat bahwa peserta merupakan ibu hamil yang memiliki kondisi fisiologis khusus. Selama kegiatan praktik, para peserta menunjukkan partisipasi yang aktif dan kooperatif. Hal ini mencerminkan minat dan antusiasme ibu hamil terhadap topik yang dibahas serta kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kebugaran fisik dan mental selama masa kehamilan.

Praktik yang dilakukan secara langsung merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Melalui pengalaman langsung dalam melakukan gerakan senam yoga, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis yang dibutuhkan. Hal ini sangat penting, karena tujuan utama dari kegiatan ini adalah agar ibu hamil mampu menerapkan senam yoga secara mandiri di rumah sebagai bagian dari perawatan diri selama kehamilan (Devi et al., 2023).

Keberhasilan kegiatan ini tercermin dari kemampuan peserta dalam mengikuti setiap tahapan gerakan senam yoga dengan baik dalam suasana yang kondusif. Peserta terlihat mampu mempraktikkan gerakan secara tepat sesuai arahan, yang menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan telah dipahami dengan baik. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak psikologis positif, seperti perasaan rileks, nyaman, serta meningkatnya rasa percaya diri dalam menjalani kehamilan dan mempersiapkan persalinan (Zebeltan et al., 2022).

Kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa senam yoga pada ibu hamil memberikan berbagai manfaat, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, senam yoga membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur tubuh, serta melatih teknik pernapasan yang penting dalam proses persalinan. Selain itu, senam yoga juga memberikan efek relaksasi yang dapat meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Dari aspek psikologis, senam yoga berkontribusi dalam mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, serta menumbuhkan ketenangan batin selama masa kehamilan (Siburian, 2022).

Secara keseluruhan, pelaksanaan edukasi dan praktik senam yoga ini dinilai berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Peningkatan tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan yang sehat, aman, dan nyaman, baik secara fisik maupun mental (Devi et al., 2023).

Hasil tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi tentang senam yoga (post-test) di kelas hamil Desa Pliken.

Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dari sebelumnya, di mana 83% responden mencapai kategori pengetahuan baik. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas dari program edukasi dan praktik senam yoga yang telah dilaksanakan. Pencapaian ini selaras dengan teori pendidikan kesehatan oleh Sholihah et al. (2023) bahwa pemberian informasi yang terarah dan didukung media edukatif dapat meningkatkan pengetahuan secara bermakna. Dalam hal ini, kombinasi penyuluhan, leaflet, dan praktik langsung terbukti meningkatkan pemahaman ibu hamil.

Terdapat peningkatan signifikan pada kategori tingkat pengetahuan baik, di mana sebanyak 18 responden (75%) mengalami peningkatan ke kategori ini setelah diberikan edukasi, peningkatan pengetahuan juga menggambarkan bahwa metode edukasi yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan sasaran. Metode ceramah, diskusi, serta demonstrasi senam memberikan pengalaman belajar yang komprehensif. Devi et al. (2023) menegaskan bahwa senam yoga yang diajarkan melalui pendekatan praktik langsung lebih mudah dipahami dibanding teori semata. Hal ini terbukti dari meningkatnya skor post-test yang menggambarkan keberhasilan proses pembelajaran aktif.

Keterlibatan praktisi yoga dalam kegiatan ini juga menjadi faktor pendukung keberhasilan edukasi. Praktisi memberikan contoh langsung gerakan yang benar, sehingga peserta tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu mempraktikkan dengan tepat. Hal ini sesuai dengan penelitian Darwitri & Rahmadona (2022) yang menyebutkan bahwa praktik yoga secara langsung dapat meningkatkan pemahaman, mengurangi kecemasan, dan mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan. Dengan kata lain, transfer pengetahuan menjadi lebih efektif ketika disertai demonstrasi nyata.

Efek dari edukasi juga terlihat dari hasil lembar checklist SOP senam yoga yang menunjukkan peningkatan kemampuan praktik. Mayoritas ibu hamil dapat mengikuti gerakan dasar senam yoga dengan baik dan mandiri. Anggi et al. (2022) menyebutkan bahwa pemahaman yang baik akan berdampak pada kesiapan fisik dan psikologis ibu menjelang persalinan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi melalui demonstrasi senam yoga tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan serta kesiapan menghadapi proses kelahiran.

Secara keseluruhan, peningkatan signifikan pada hasil post-test membuktikan bahwa edukasi senam yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Dengan adanya program ini, ibu menjadi lebih siap secara fisik dan psikologis, serta mampu mengelola ketidaknyamanan

selama kehamilan. Hal ini memperkuat pentingnya integrasi senam yoga dalam program kelas hamil sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif. Oleh karena itu, kegiatan ini sangat relevan untuk direplikasi di wilayah lain dengan kondisi serupa.

Hasil Analisis Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil di Kelas Ibu Hamil Desa Pliken

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di kelas hamil Desa Pliken memiliki tingkat pengetahuan cukup, yaitu sebesar 88% dari total 24 responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian ibu telah memiliki pengetahuan dasar mengenai senam yoga, meskipun belum sepenuhnya memahami manfaat, indikasi, serta teknik pelaksanaannya. Pengetahuan ini diduga diperoleh melalui pengalaman pribadi atau informasi dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, media sosial, dan interaksi dengan tenaga kesehatan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ridwan et al. (2021) yang menyatakan bahwa sumber pengetahuan bisa berasal dari pengalaman (empiris), penalaran (rasio), dan intuisi.

Pengetahuan yang hanya berada pada kategori "cukup" menandakan bahwa ibu hamil belum memiliki kesiapan secara optimal dalam menghadapi persalinan, khususnya dalam hal mengaplikasikan teknik senam yoga secara benar. Pengetahuan yang belum mendalam ini berpotensi menjadi penghambat dalam proses praktik mandiri senam yoga jika tidak diberikan edukasi tambahan. Sebagaimana dijelaskan oleh Siburian (2022), ibu hamil yang hanya memiliki pengetahuan pasif akan mengalami kesulitan dalam melakukan praktik senam yoga yang sesuai SOP tanpa adanya pembekalan yang sistematis dan terstruktur.

Hasil post-test yang dilakukan setelah pelaksanaan edukasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan, di mana 83% ibu hamil menunjukkan pengetahuan baik, dan sisanya 17% berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang diberikan melalui ceramah, leaflet, dan praktik langsung berhasil meningkatkan pemahaman peserta. Peningkatan ini memperkuat teori yang disampaikan oleh Hikmah et al. (2022) bahwa keberhasilan edukasi kesehatan sangat dipengaruhi oleh metode penyampaian dan kesiapan kognitif dari peserta didik, serta penggunaan media yang tepat dan interaktif.

Selain peningkatan secara kognitif, edukasi senam yoga juga berdampak terhadap kesiapan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai teknik dan manfaat senam yoga, ibu hamil menjadi lebih percaya diri dan mampu melakukan gerakan-gerakan senam secara mandiri. Ini mendukung pandangan Fitriani (2022), bahwa pendidikan kesehatan yang baik dapat mengubah pengetahuan menjadi keterampilan praktis jika disampaikan secara efektif dan sesuai kebutuhan peserta.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa edukasi senam yoga merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester II dan III dalam upaya mempersiapkan persalinan yang aman. Kegiatan edukasi yang dilakukan melalui pendekatan langsung dan interaktif terbukti berhasil meningkatkan kesiapan ibu hamil baik dari aspek kognitif maupun psikomotor. Oleh karena itu, kegiatan ini layak untuk dijadikan program edukatif rutin dalam kelas ibu hamil. Hal ini sesuai dengan rekomendasi dari Zebeltan et al. (2022) bahwa senam yoga yang dilakukan secara terstruktur mampu memberikan efek positif terhadap kesiapan persalinan dan kesehatan ibu secara menyeluruh.

Monitoring dan Evaluasi Pelaksanaan Senam Yoga

Monitoring dan evaluasi dalam kegiatan ini dilakukan dengan tujuan mengukur keberhasilan intervensi edukatif dan praktik senam yoga. Evaluasi dilakukan melalui pemutaran video senam yoga, observasi praktik peserta, dan penilaian menggunakan lembar checklist SOP senam yoga. Kegiatan ini berfungsi untuk menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil setelah edukasi diberikan. Evaluasi ini menjadi tolok ukur utama tercapainya tujuan PkM secara menyeluruh.

Hasil monitoring yang dilakukan pada tanggal 10 Mei 2025, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu mengikuti gerakan yoga dengan benar, sesuai dengan yang ditayangkan dalam video maupun diajarkan sebelumnya. Ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang diterapkan berhasil membekali peserta dengan pemahaman yang cukup untuk melakukan senam yoga secara mandiri. Hikmah et al. (2022) menyatakan bahwa penggunaan media visual seperti video rekomendasi untuk memperkuat retensi pengetahuan dan praktik keterampilan kesehatan. Maka, pendekatan visual dan praktik langsung dalam kegiatan ini terbukti memperkuat hasil edukasi.

Evaluasi juga mencakup pengukuran aspek sikap dan antusiasme peserta terhadap keberlanjutan senam yoga. Banyak peserta menunjukkan minat tinggi untuk melanjutkan praktik yoga di rumah dan mendukung usulan agar senam yoga rutin dilakukan di kelas hamil. Ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga membangun kesadaran dan motivasi peserta. Menurut Sholihah et al. (2023), sikap positif peserta terhadap kegiatan kesehatan menjadi indikator penting dalam efektivitas program edukasi masyarakat.

Hasil dari monitoring yang dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2025 didapatkan hasil bahwa sebanyak 24 responden, yang sudah bisa mempraktikkan senam yoga. Dalam hal ini, penempatan video senam yoga ke bidan desa menjadi langkah strategis agar kegiatan senam

yoga dapat terus dilaksanakan meski tanpa kehadiran fasilitator. Hal ini sejalan dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat, di mana warga (dalam hal ini ibu hamil) diberi kemampuan untuk melanjutkan praktik secara mandiri. Konsep ini sejalan dengan prinsip edukasi partisipatif yang mendukung perubahan perilaku jangka panjang.

Secara umum, monitoring dan evaluasi memberikan gambaran menyeluruh terhadap keberhasilan kegiatan PkM. Dapat disimpulkan bahwa implementasi senam yoga tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga membentuk kebiasaan baru yang positif di kalangan ibu hamil. Evaluasi ini memperkuat pentingnya edukasi yang berkelanjutan dan terstruktur dalam meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan. Oleh karena itu, kegiatan ini sangat direkomendasikan untuk menjadi program rutin di kelas hamil di berbagai wilayah lainnya.

Keterbatasan Pengabdian Kepada Masyarakat

Terdapat beberapa kendala yang terjadi pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) diantaranya adalah :

1. Keterbatasan waktu pelaksanaan yang hanya dilakukan dalam dua kali pertemuan. Durasi tersebut dinilai kurang optimal untuk membentuk kebiasaan berkelanjutan dalam praktik senam yoga.
2. Keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah pada aspek pelatih atau praktisi senam yoga. Praktisi yang mendampingi dalam kegiatan belum memiliki pelatihan khusus terkait senam yoga untuk ibu hamil. Idealnya, pendamping praktik senam yoga adalah tenaga kesehatan seperti bidan atau perawat yang telah mengikuti pelatihan resmi dan tersertifikasi dalam senam yoga khusus kehamilan, agar keamanan dan efektivitas gerakan yang diberikan lebih terjamin.

Rencana Tindak Lanjut

Rencana tindak lanjut yang dilakukan oleh peneliti yaitu menitipkan video pelatihan senam yoga kepada bidan desa agar dapat di manfaatkan secara berkelanjutan sebagai media pembelajaran untuk ibu hamil berikutnya. Bidan desa diharapkan dapat menjadwalkan kegiatan senam yoga sebagai bagian dari kelas hamil secara berkala, sehingga praktik ini menjadi kegiatan tetap yang mendukung selama masa kehamilan dan kesiapan proses persalinan ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum edukasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang cukup (88%).
2. Setelah diberikan edukasi senam yoga dan dilakukan post-test, tingkat pengetahuan ibu hamil menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan mayoritas responden (83% atau 20 orang) berada pada kategori pengetahuan baik, sementara (17% atau 4 orang) berada pada kategori cukup.
3. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif melalui ceramah, leaflet, dan praktik langsung senam yoga merupakan media edukatif yang berdampak positif, serta dapat mendukung kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan secara sehat, aman, dan mandiri.

DAFTAR REFERENSI

- Anggi, Windayanti, H., KD, F. N., & Rusmayani, H. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan III Tentang Prenatal Yoga. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 97–103. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i2.83>
- Aprilia, Y. (2019). *Gentle birth*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ariyanti K, S., Sariyani M, D., Zakiah S., & Wisnawa I, W, D. (2022). Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di PMB Jaba Denpasar: Studi Kualitatif. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2), 150–159. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1884>
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Febriati, L, D., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- Fitriani A, Ngestiningrum, A. H., Siti, R. A. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72-80. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Gustina, N. (2022). *Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Dengan Prenatal Care Yoga*. Pascal Books.

- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., & Stuge, B. (2018). The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy: A Multinational Study. *Journal of Women's Health*, 27(4), 510–517. <https://doi.org/10.1089/jwh.2017.6342>
- Hasanah, N. (2020). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Microsoft Power Point Sebagai Media Pembelajaran pada Guru SD Negeri 050763 Gebang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 1(2), 34–41. <https://doi.org/10.30999/jpkm.v13i1.2471>
- Hikmah R, Eliyawati, Ludvia I, Kurniawati Y, Fadilah R, Camelia N, & Agustina S. (2022). Edukasi Senam Yoga Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(12), 3441–3446. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i12.2074>
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances in Health and Medicine*, 8, 1–11. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Karomah, F. N., Devita, D., & Ramli, Z. J. (2024). PERAN DAN MANFAAT MEDIA PEMBELAJARAN DALAM UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal IKA PGSD (Ikatan Alumni PGSD) UNARS*, 15(2), 211-222. <https://doi.org/10.36841/pgsdunars.v15i2.5768>
- Khairoh, M. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Jakad Media Publishing.
- Lestari, A. D. (2022). *Akupresur dan Aromaterapi: Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Penerbit NEM.
- Manulu. (2023). *SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah*. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275–1289. <https://doi.org/10.55681/sentri>
- Mualimah, M. I. F. T. A. H. U. L. (2021). The Effect Of Prenatal Yoga On Back Pain In Third Trimester Of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12-16. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1.183>
- Nanda, P. W., Widyawati, M. N., Kumorowulan, S., & Rumah, P. P. (2022). Mengurangi Nyeri Punggung Bawah dan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III dengan Hypnoprenatal Yoga pada Kelas Ibu Hamil Online. Penerbit Pustaka Rumah C1nta.
- Perdoman, A. T., Utami, R., & Ramadhaniati, F. (2022). Prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester 3. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 12(3). <https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i3.1485>
- Pipit, P. M. (2021). Gambaran Pengetahuan Siswa Remaja Putri Tentang Risiko Kehamilan di SMP “X.” *Gema Wiralodra*, 12(1), 110–125. <https://doi.org/10.31943/gemawiralodra.v12i1.154>
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9-15. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>

- Rahmah, S., Malia, A., & Maritalia, D. (2022). Asuhan kebidanan kehamilan. Syiah Kuala University Press.
- Riansih, C. (2022). Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Depok II. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(1), 54–61. <https://doi.org/10.59737/jpi.v13i1.41>
- Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya. *Jurnal Geuthèè: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>
- Rosalinna, R. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2489>
- Sholihah, M., Mutmainah, S., Jayanti, S. N., Masruri, M. yazid, Mansur, U., & Ghozali, M. (2023). Edukasi Stunting Melalui Sosialisasi Pola Asuh Terhadap Perkembangan Emosi Anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 10–22. <https://doi.org/10.62097/pandalungan.v2i1.1441>
- Siburian, U. D., Ritonga, P. T., & Simamora, J. P. (2022). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Senam Yoga Pada Ibu Hamil di Kecamatan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2021. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6), 8337-8950. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i6.8345>
- Suarniti, Cahyaningrum, P. L., & Wiryanatha, I. B. (2021). TRIMESTER AKHIR KEHAMILAN Program Studi Kesehatan Ayurveda Fakultas Kesehatan UNHI. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 1, 11–19. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.460>
- Veri, N., Iskandar Faisal, T., Khaira, N., Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh, P., Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palu, J., Keperawatan Poltekkes Kemenkes Aceh, J., & Kunci, K. (2023). A Literature Review: Management of Common Discomforts in the Third Trimester of Pregnancy. *Femina Jurnal Kebidanan*, 3(2), 231–240. <https://doi.org/10.36916/jkm.v8i1.207>
- Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., & Afyanti, Y. (2023). Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil melalui Intervensi Psikoedukasi LASTRI. Penerbit NEM.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54-67. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>
- Zebeljan, I., Lucovnik, M., Dinevski, D., Lackner, H. K., Moertl, M. G., & Dinevski, V. (2022). Pengaruh Yoga Prenatal pada Variabilitas Detak Jantung dan Sinkronisasi Kardio-Pernafasan : Studi Kohort Prospektif. <https://doi.org/10.3390/jcm11195777>