

Optimalisasi Tingkat Kenyamanan Ibu Hamil melalui Program Kelas Prenatal Yoga Berbasis Pemberdayaan Masyarakat di Desa Tempos

Nova Ilmiani Fadhila  & Nurul Jannatul Wahidah*

Universitas Sebelas Maret, Jawa Tengah, Indonesia

*Email Korespondensi: njwahidah@staff.uns.ac.id

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process accompanied by various physical and psychological changes that often cause discomfort, including back pain, fatigue, sleep disturbances, and anxiety. In Tempos Village, community-based efforts to improve maternal comfort through pregnancy classes have not been fully optimized, as participation in existing programs remains limited. To address this issue, a community empowerment-based prenatal yoga class was implemented to enhance the comfort of pregnant women while encouraging active participation in maternal health activities. The program was conducted through four sessions consisting of 30 minutes of prenatal yoga practice followed by 10 minutes of positive affirmations. Eight pregnant women in their second and third trimesters participated in the activity. Program evaluation was carried out using pre- and post-activity assessments with the Shortened General Comfort Questionnaire (SGCQ), and the results were analyzed descriptively to measure changes in participants' comfort levels. The implementation of the program demonstrated positive outcomes, with the proportion of participants in the high comfort category increasing from 37.5% before the activity to 75% after the intervention, while the moderate comfort category decreased from 62.5% to 25%. In addition to improving maternal comfort, the program strengthened participants' awareness and involvement in maintaining maternal well-being through regular prenatal exercise. Therefore, community empowerment-based prenatal yoga classes can serve as an effective complementary activity to support maternal health promotion at the village level.

Keywords

*Pregnant Women,
Prenatal Yoga,
Community
Empowerment, Comfort,
SGCQ.*



BERDAYA: Jurnal
Pendidikan dan
Pengabdian Kepada
Masyarakat
Vol 8, No.3, 2026, pp.
349 - 358
eISSN 2721-6381

Article History

Received : 4/29/2026 / Accepted : 7/13/2026/ First Published : 7/21/2026

To cite this article

Fadhila, N. I., & Wahidah, N. J. (2026). Optimalisasi Tingkat Kenyamanan Ibu Hamil melalui Program Kelas Prenatal Yoga Berbasis Pemberdayaan Masyarakat di Desa Tempos. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(3), 349 - 358. <https://doi.org/10.36407/berdaya.v8i3.1852>



© The Author(s)2026

This open access article is distributed under a Creative Commons
Attribution (CC-BY) 4.0 license

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, seperti nyeri punggung, kelelahan, gangguan tidur, dan kecemasan. Di Desa Tempos, upaya peningkatan kenyamanan ibu hamil melalui kegiatan kelas ibu hamil belum berjalan secara optimal, yang ditunjukkan oleh masih rendahnya partisipasi ibu hamil dalam mengikuti kegiatan tersebut. Oleh karena itu, dilaksanakan program kelas prenatal yoga berbasis pemberdayaan masyarakat sebagai kegiatan pendamping untuk mendukung peningkatan kenyamanan ibu hamil sekaligus mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam upaya promotif kesehatan ibu. Kegiatan dilaksanakan dalam empat sesi yang masing-masing terdiri atas 30 menit praktik prenatal yoga dan 10 menit afirmasi positif. Peserta kegiatan berjumlah delapan ibu hamil trimester II dan III. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran tingkat kenyamanan sebelum dan sesudah pelaksanaan program menggunakan *Shortened General Comfort Questionnaire* (SGCQ), kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat kenyamanan peserta, ditandai dengan meningkatnya proporsi ibu hamil yang berada pada kategori kenyamanan tinggi dari 37,5% menjadi 75%, sedangkan kategori kenyamanan sedang menurun dari 62,5% menjadi 25%. Selain meningkatkan kenyamanan ibu hamil, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran dan partisipasi peserta dalam menjaga kesehatan selama kehamilan melalui praktik prenatal yoga secara rutin. Program kelas prenatal yoga berbasis pemberdayaan masyarakat berpotensi menjadi kegiatan pendamping yang mendukung upaya promosi kesehatan ibu hamil di tingkat desa.

Profil Penulis

Nova Ilmiani Fadhila & Nurul
Jannatul Wahidah
Universitas Sebelas Maret, Jawa
Tengah, Indonesia, Indonesia

Corresponding Author:
njwahidah@staff.uns.ac.id

Kata Kunci: Ibu Hamil, Prenatal Yoga, Pemberdayaan Masyarakat, Kenyamanan, SGCQ.

Reviewing Editor
Maya Mustika

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Perubahan

hormonal, peningkatan berat badan, serta adaptasi sistem muskuloskeletal sering menyebabkan keluhan seperti nyeri punggung, kelelahan, gangguan tidur, konstipasi, hingga kecemasan menjelang persalinan (Cunningham *et al.*, 2017). Secara global, sebanyak 40,5% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilan (Salari *et al.*, 2023). Di Indonesia, prevalensi *low back pain* (LBP) pada ibu hamil berkisar antara 28% hingga lebih dari 60% (Mardliyana & Puspita, 2023). Selain itu, prevalensi kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 28,7% (Anggraeni & Randayani, 2024). Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kualitas hidup ibu hamil apabila tidak ditangani melalui upaya promotif dan preventif yang tepat.

Desa Tempos merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Gerung yang secara rutin menyelenggarakan kegiatan posyandu dan kelas ibu hamil. Berdasarkan data Puskesmas Pembantu Desa Tempos, terdapat delapan ibu hamil aktif yang terdaftar dalam kegiatan posyandu. Hasil identifikasi kebutuhan melalui wawancara awal terhadap lima ibu hamil menunjukkan bahwa tiga di antaranya mengeluhkan nyeri punggung dan gangguan tidur, serta belum mengetahui upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Di sisi lain, kelas ibu hamil yang selama ini dilaksanakan lebih banyak berfokus pada penyampaian materi edukasi sehingga belum memberikan kesempatan bagi peserta untuk melakukan praktik aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kehamilan. Kondisi tersebut menyebabkan partisipasi ibu hamil dalam mengikuti kelas masih belum optimal.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan latihan fisik yang dipadukan dengan teknik pernapasan, relaksasi, dan afirmasi positif sehingga dapat membantu mengurangi nyeri punggung, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan selama kehamilan (Hartiningtiyaswati & Wardhianingrum, 2025). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan Kartini (2023) menunjukkan bahwa pelaksanaan prenatal yoga mampu meningkatkan rasa rileks dan nyaman pada ibu hamil setelah mengikuti sesi latihan. Temuan tersebut didukung oleh Nujulah (2025) yang melaporkan bahwa latihan prenatal yoga secara teratur berkontribusi terhadap penurunan tingkat ketidaknyamanan selama kehamilan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan pemberdayaan masyarakat yang tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga melibatkan ibu hamil secara aktif dalam praktik menjaga kesehatan selama kehamilan. Dengan demikian, tim pengabdian melaksanakan Program Kelas Prenatal Yoga berbasis pemberdayaan masyarakat sebagai kegiatan pendamping kelas ibu hamil di Desa Tempos. Program ini dirancang melalui pendekatan partisipatif dengan menggabungkan praktik prenatal yoga dan afirmasi positif sebagai upaya meningkatkan kenyamanan ibu hamil sekaligus memperkuat peran masyarakat dalam mendukung kesehatan ibu selama masa kehamilan.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah seluruh ibu hamil yang berdomisili di Dusun Klebut, Desa Tempos, dengan usia kehamilan di atas 20 minggu, memiliki kondisi kesehatan yang stabil, tidak memiliki kontraindikasi untuk melakukan aktivitas fisik, serta bersedia mengikuti seluruh

rangkaian kegiatan sebanyak empat kali pertemuan. Sebanyak delapan ibu hamil berpartisipasi dalam program ini.

Masalah yang ingin dipecahkan

Permasalahan utama yang dihadapi mitra meliputi: (1) masih tingginya keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan, terutama nyeri punggung dan gangguan tidur; (2) masih rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai upaya nonfarmakologis untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan; (3) belum adanya kegiatan praktik prenatal yoga sebagai pelengkap kelas ibu hamil yang telah berjalan; serta (4) belum optimalnya partisipasi ibu hamil dalam kegiatan kelas ibu hamil akibat metode pembelajaran yang masih didominasi penyampaian materi secara satu arah. Melalui program ini diharapkan ibu hamil memperoleh keterampilan dalam melakukan prenatal yoga secara mandiri sehingga kenyamanan selama kehamilan dapat meningkat dan partisipasi dalam kegiatan kesehatan ibu di tingkat desa semakin optimal.

MATERI DAN METODE

Materi

Materi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan melalui pendekatan nonfarmakologis berupa prenatal yoga. Materi edukasi meliputi: (1) perubahan fisiologis selama kehamilan; (2) berbagai bentuk ketidaknyamanan yang umum dialami ibu hamil; (3) cara mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan; (4) pengertian dan manfaat prenatal yoga; (5) prinsip dasar dan kontraindikasi prenatal yoga; serta (6) praktik gerakan prenatal yoga sederhana yang aman dilakukan oleh ibu hamil sesuai usia kehamilan. Selain itu, peserta juga mendapatkan latihan teknik relaksasi dan afirmasi positif untuk mendukung kenyamanan fisik maupun psikologis selama kehamilan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat yang menekankan pada partisipasi aktif ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan melalui prenatal yoga. Program ini dirancang sebagai kegiatan pendamping kelas ibu hamil yang telah diselenggarakan oleh Puskesmas Gerung, sehingga peserta tidak hanya memperoleh edukasi mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan dan upaya mengatasi ketidaknyamanan, tetapi juga memperoleh pengalaman praktik prenatal yoga yang dapat dilakukan secara mandiri.

Peserta kegiatan berjumlah delapan ibu hamil trimester II dan III yang berdomisili di Dusun Klebut, Desa Tempos. Seluruh ibu hamil yang memenuhi kriteria, yaitu usia kehamilan di atas 20 minggu, berada dalam kondisi kesehatan yang stabil, tidak memiliki kontraindikasi untuk melakukan aktivitas fisik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dilibatkan sebagai peserta melalui pendekatan total sampling.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama Puskesmas Gerung, Puskesmas Pembantu Desa Tempos, pemerintah desa, dan kader kesehatan untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat, menentukan jadwal kegiatan, serta mempersiapkan materi edukasi, media pembelajaran, dan sarana pendukung pelaksanaan kelas prenatal yoga. Hasil identifikasi kebutuhan menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil masih mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan dan belum mengenal prenatal yoga sebagai salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara aman.

Tahap pelaksanaan diwujudkan melalui penyelenggaraan kelas prenatal yoga selama empat kali pertemuan. Setiap pertemuan diawali dengan penyampaian materi edukasi singkat mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan, ketidaknyamanan yang umum dialami ibu hamil, serta manfaat prenatal yoga. Selanjutnya peserta mengikuti praktik prenatal yoga selama 30 menit yang dipandu oleh tim pengabdian, kemudian dilanjutkan dengan sesi afirmasi positif selama 10 menit untuk membantu meningkatkan relaksasi dan kenyamanan psikologis. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara partisipatif sehingga peserta dapat berlatih secara langsung dengan pendampingan dan koreksi gerakan yang sesuai dengan kondisi kehamilan.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat kenyamanan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian program. Pengukuran dilakukan menggunakan *Shortened General Comfort Questionnaire* (SGCQ) pada pertemuan pertama sebelum kegiatan dimulai (*pretest*) dan pada pertemuan keempat setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai (*posttest*). Hasil pengukuran dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan tingkat kenyamanan peserta sebelum dan sesudah mengikuti program. Selain itu, observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan dan diskusi bersama tenaga kesehatan juga dilakukan sebagai bahan evaluasi untuk menyusun rekomendasi pengembangan program kelas ibu hamil di Desa Tempos.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan didukung oleh kolaborasi berbagai pihak. Puskesmas Gerung memberikan izin pelaksanaan kegiatan dan mengintegrasikan program dengan kelas ibu hamil yang telah berjalan, sedangkan Puskesmas Pembantu Desa Tempos menyediakan lokasi kegiatan dan mendukung koordinasi di lapangan. Kader kesehatan berperan dalam mengoordinasikan peserta, mempersiapkan sarana dan prasarana, serta mendampingi pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian bertanggung jawab dalam penyusunan materi edukasi, pelaksanaan penyuluhan, pendampingan praktik prenatal yoga, evaluasi kegiatan, serta penyusunan rekomendasi sebagai tindak lanjut untuk mendukung keberlanjutan program.

Waktu dan Lokasi Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan pada tanggal 2–5 Februari 2026, pukul 09.00–11.00 WITA (08.00–10.00 WIB), bertempat di Puskesmas Pembantu Desa Tempos, Kecamatan Gerung, Kabupaten Lombok Barat, Provinsi Nusa Tenggara Barat.

HASIL DAN EVALUASI

Pelaksanaan Kegiatan

Program kelas prenatal yoga berbasis pemberdayaan masyarakat dilaksanakan selama empat kali pertemuan dan diikuti oleh delapan ibu hamil trimester II dan III yang berdomisili di Dusun Klebut, Desa Tempos. Kegiatan merupakan kolaborasi antara tim pengabdian, Puskesmas Gerung, Puskesmas Pembantu Desa Tempos, serta kader kesehatan setempat sebagai upaya melengkapi pelaksanaan kelas ibu hamil yang telah berjalan.



Gambar 1.

Peserta mengisi kuesioner pretest SGCQ

Pada pertemuan pertama, kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pengisian kuesioner *Shortened General Comfort Questionnaire* (SGCQ) sebagai pengukuran awal tingkat kenyamanan ibu hamil, dilanjutkan dengan penyampaian tujuan kegiatan, edukasi mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan, manfaat prenatal yoga, serta pembagian media edukasi berupa leaflet dan kipas edukasi. Setelah sesi edukasi, peserta mengikuti praktik prenatal yoga selama 30 menit yang dipandu oleh tim pengabdian dan diakhiri dengan afirmasi positif selama 10 menit.



Gambar 2.

Praktik prenatal yoga bersama peserta.

Pertemuan kedua dan ketiga difokuskan pada praktik prenatal yoga secara berkelanjutan dengan pendampingan langsung dari tim pengabdian. Seluruh peserta mengikuti setiap gerakan sesuai kemampuan masing-masing, disertai latihan teknik pernapasan dan sesi afirmasi positif untuk membantu meningkatkan relaksasi fisik maupun psikologis. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, aktif bertanya mengenai gerakan yang aman dilakukan di rumah, serta berbagi pengalaman terkait ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan.

Pada pertemuan keempat, peserta kembali mengikuti praktik prenatal yoga dan afirmasi positif sebagaimana pertemuan sebelumnya. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, dilakukan pengisian kuesioner SGCQ sebagai evaluasi akhir untuk mengetahui perubahan tingkat kenyamanan peserta setelah mengikuti program. Kegiatan ditutup dengan diskusi dan penyampaian motivasi agar peserta dapat melanjutkan latihan prenatal yoga secara mandiri sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan selama kehamilan.



Gambar 3.
Sesi afirmasi positif dan evaluasi akhir kegiatan.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui capaian program dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil melalui pengukuran menggunakan *Shortened General Comfort Questionnaire* (SGCQ) sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dan disajikan berdasarkan distribusi tingkat kenyamanan peserta serta perubahan skor rata-rata sebelum dan sesudah mengikuti program.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Tingkat Kenyamanan Sebelum dilakukan Prenatal Yoga

No	Tingkat Kenyamanan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Kenyamanan Rendah	0	0 (%)
2	Kenyamanan Sedang	5	62,5%
3	Kenyamanan Tinggi	3	37,5%
Total		8	100%

Sumber: Data diolah

Berdasarkan hasil *pretest* (Tabel 1), sebagian besar peserta masih berada pada kategori kenyamanan sedang, yaitu sebanyak lima orang (62,5%), sedangkan tiga orang (37,5%) berada pada kategori kenyamanan tinggi. Tidak terdapat peserta yang termasuk dalam kategori kenyamanan rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar ibu hamil masih mengalami berbagai bentuk ketidaknyamanan selama kehamilan yang berpotensi memengaruhi aktivitas sehari-hari.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Tingkat Kenyamanan Sesudah dilakukan Prenatal

No	Tingkat Kenyamanan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Kenyamanan Rendah	0	0 (%)
2	Kenyamanan Sedang	2	25%
3	Kenyamanan Tinggi	6	75%
Total		8	100%

Sumber: Data diolah

Setelah mengikuti program selama empat kali pertemuan, terjadi peningkatan tingkat kenyamanan peserta. Berdasarkan hasil *posttest* (Tabel 2), sebanyak enam peserta (75%) berada pada kategori kenyamanan tinggi dan dua peserta (25%) berada pada kategori kenyamanan sedang. Tidak terdapat peserta dengan kategori kenyamanan rendah. Perubahan distribusi kategori tersebut menunjukkan bahwa program kelas prenatal yoga memberikan manfaat positif terhadap peningkatan kenyamanan ibu hamil.

Tabel 3.

Perbandingan Skor Rata-Rata Tingkat Kenyamanan Peserta Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor <i>Pretest</i> SGCQ	8	70.00	112.00	95.1250	15.90541
Skor <i>Posttest</i> SGCQ	8	93.00	114.00	107.1250	6.85435
Valid N (listwise)	8				

Sumber: Data diolah

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 3 juga memperlihatkan peningkatan skor rata-rata kenyamanan peserta dari $95,13 \pm 15,91$ pada saat *pretest* menjadi $107,13 \pm 6,85$ pada saat *posttest*, dengan peningkatan rata-rata sebesar 12 poin. Selain meningkatnya nilai rata-rata, penurunan simpangan baku menunjukkan bahwa tingkat kenyamanan peserta menjadi lebih merata setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hal ini mengindikasikan bahwa manfaat program dirasakan oleh hampir seluruh peserta, terutama peserta yang sebelumnya memiliki tingkat kenyamanan lebih rendah.

Peningkatan kenyamanan peserta didukung oleh kombinasi edukasi kesehatan, praktik prenatal yoga, dan afirmasi positif yang diberikan secara berkesinambungan. Gerakan peregangan dan penguatan otot selama prenatal yoga membantu mengurangi ketegangan pada area punggung dan panggul sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri yang umum dialami ibu hamil (Hartiningtiyaswati & Wardhianingrum, 2025). Selain itu, latihan pernapasan dan relaksasi selama sesi yoga berkontribusi dalam menurunkan ketegangan psikologis sehingga peserta merasa lebih tenang dan nyaman (Kartini, 2023). Temuan ini

sejalan dengan hasil pengabdian dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis ibu hamil (Nujulah, 2025).

Dari aspek pemberdayaan masyarakat, pelaksanaan kegiatan juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan partisipasi ibu hamil dalam kegiatan kelas ibu hamil. Selama pelaksanaan program, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru mengenai prenatal yoga, tetapi juga memiliki kesempatan untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan saling memberikan dukungan dengan sesama ibu hamil serta tenaga kesehatan. Kondisi tersebut menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dibandingkan kelas ibu hamil yang hanya berfokus pada penyampaian materi. Dengan demikian, program ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan ibu hamil, tetapi juga memperkuat keterlibatan masyarakat dalam upaya promotif dan preventif kesehatan ibu.

Keberhasilan program menunjukkan bahwa kelas prenatal yoga berbasis pemberdayaan masyarakat berpotensi diintegrasikan sebagai kegiatan pendamping dalam pelaksanaan kelas ibu hamil di tingkat puskesmas maupun desa. Dukungan tenaga kesehatan, kader, dan pemerintah desa menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan program sehingga manfaat kegiatan dapat dirasakan secara lebih luas oleh ibu hamil di masyarakat.

SIMPULAN

Program kelas prenatal yoga berbasis pemberdayaan masyarakat di Dusun Klebut, Desa Tempos, telah terlaksana dengan baik melalui empat kali pertemuan yang melibatkan delapan ibu hamil trimester II dan III. Kegiatan ini mampu meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam kelas kesehatan, menambah pengetahuan mengenai upaya nonfarmakologis untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan, serta memberikan pengalaman praktik prenatal yoga yang dapat dilakukan secara mandiri.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, terjadi peningkatan tingkat kenyamanan peserta yang ditunjukkan oleh meningkatnya proporsi ibu hamil pada kategori kenyamanan tinggi dari 37,5% menjadi 75%, disertai penurunan proporsi peserta pada kategori kenyamanan sedang dari 62,5% menjadi 25%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program kelas prenatal yoga memberikan manfaat positif dalam mendukung kenyamanan fisik dan psikologis ibu hamil serta berpotensi menjadi kegiatan pendamping yang melengkapi pelaksanaan kelas ibu hamil di tingkat desa.

Saran Kegiatan Lanjutan

Keberlanjutan program perlu didukung melalui kolaborasi antara Puskesmas, pemerintah desa, dan kader kesehatan dengan mengintegrasikan kelas prenatal yoga ke dalam kegiatan rutin kelas ibu hamil. Peningkatan kapasitas kader kesehatan sebagai fasilitator prenatal yoga juga perlu dilakukan agar pendampingan kepada ibu hamil dapat berlangsung secara berkesinambungan. Selain itu, program dapat dikembangkan dengan menambahkan edukasi maupun terapi komplementer lain yang aman selama kehamilan untuk mendukung peningkatan kesehatan dan kenyamanan ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan pada cakupan wilayah yang lebih luas juga disarankan agar manfaat program dapat dirasakan oleh lebih

banyak ibu hamil di desa maupun wilayah kerja puskesmas.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Universitas Sebelas Maret dan Kepala Program Studi Kebidanan FK UNS yang telah memberikan dukungan bagi terlaksananya kegiatan ini. Selain itu, terima kasih juga bagi seluruh peserta ibu hamil, kader kesehatan Desa Tempos, dan Puskesmas Gerung yang sudah berpartisipasi dan berkolaborasi untuk pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak yang terlibat.

REFERENSI

- Anggraeni, L., & Dinni Randayani Lubis. (2024). Faktor Dominan yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil di Tiga Wilayah Fungsional. *Optimal Midwife Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15875616>
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Sheffield, J. S. (2017). *Williams obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hartiningtiyaswati, S., & Wardhianingrum, E. (2025). Senam prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 5(1).
- Kartini, M. (2023). Prenatal yoga untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat: Kesehatan*, 3(1), 9-18.
- Mardliyana, N. E., & Puspita, I. M. (2023). Kelas prenatal yoga sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305-312.
- Nujulah, L. (2025). Effectiveness of prenatal yoga on pregnancy discomfort in pregnant women in the II and III trimesters. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 11(1), 72-81.
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 830.

Accepted author version posted online: 7/21/2026

Maya Mustika (Reviewing editor)

FUNDING

Kegiatan ini merupakan bagian dari program Kuliah Kerja Nyata yang didanai oleh Universitas Sebelas Maret pada tahun 2026.

COMPETING INTERESTS

Tidak ada konflik kepentingan untuk diungkapkan.