JURNAL ABDIMAS ITEKES BALI
Jurnal Pengabdian Kepada masyarakat
P - ISSN : 2580-6173 | E - ISSN : 2548-6144

VOL. 6 NO. 1 November 2026 | DOI :https://doi.org/10.37294
Available Online https://ejournal.itekes-bali.ac.id/index.php/jai
Publishing : LPPM ITEKES Bali

ARTIKEL

PENDAMPINGAN KELAS IBU HAMIL DAN PRENATAL YOGA DALAM UPAYA STABILISASI KESEHATAN FISIK DAN KESEHATAN MENTAL IBU HAMIL DI KELURAHAN SUNGAI BELIUNG

(Support For Pregnant Women's Classes and Prenatal Yoga As An Effort To Stabilize The Physical and Mental Health Of Pregnant Women In Sungai Beliung Subdistrict)

Dianna[1], Dini Fitri Damayanti[2], Lydia Febri Kurniatin[3]

[1,2,3]Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak
Pontianak Utara, Pontianak, Indonesia

Corresponding author: dianismail78@gmail.com

Diterima : 30 Oktober 2026	Diperbaiki : 10 Nov 2026	Disetujui : 12 Nov 2026

Abstract

Abstract

Third-trimester pregnant women experience physical and psychological changes that may cause discomfort and anxiety before childbirth. A preliminary assessment in Sungai Beliung Village identified fatigue, stress, and anxiety among pregnant women, as well as limited access to non-pharmacological support. This community service program aimed to improve pregnant women's knowledge and understanding through pregnancy class mentoring and prenatal yoga. The program was conducted in June 2026 at the Sungai Beliung Village Hall, Pontianak, involving 20 third-trimester pregnant women. Activities were delivered through two sessions using an educational and participatory approach, including interactive health education, discussions, demonstrations, and prenatal yoga practice. Knowledge was evaluated using pre-test and post-test questionnaires, while participation and understanding of prenatal yoga were assessed through observation. The results showed an increase in the mean knowledge score from 52.5 to 87.0, representing an improvement of 34.5 points. All participants (100%) attended the activities and demonstrated an understanding of basic prenatal yoga concepts and safety principles. The integration of health education and prenatal yoga practice provided a promotive and preventive approach to improving maternal knowledge and childbirth preparedness.

Keywords: *Pregnant Women's Classes, Prenatal Yoga, Support.*

Abstrak

Ibu hamil trimester III mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan serta kecemasan menjelang persalinan. Studi pendahuluan di Kelurahan Sungai Beliung menemukan keluhan kelelahan, stres, dan kecemasan pada sebagian besar ibu hamil serta belum optimalnya akses terhadap pendampingan nonfarmakologis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

pemahaman ibu hamil melalui pendampingan kelas ibu hamil dan prenatal yoga. Kegiatan dilaksanakan pada Juni 2026 di Aula Kelurahan Sungai Beliung, Pontianak, dengan melibatkan 20 ibu hamil trimester III. Pelaksanaan dilakukan melalui dua pertemuan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, meliputi penyuluhan interaktif, diskusi, demonstrasi, dan praktik prenatal yoga. Evaluasi pengetahuan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test, sedangkan praktik dievaluasi melalui observasi partisipasi dan pemahaman peserta. Hasil menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 52,5 menjadi 87,0, dengan kenaikan 34,5 poin. Seluruh peserta (100%) mengikuti kegiatan dan memahami konsep dasar serta prinsip keselamatan prenatal yoga. Kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi dan praktik prenatal yoga dapat menjadi upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesiapan ibu menghadapi persalinan.
Kata Kunci: Kelas Ibu Hamil, Prenatal Yoga, Pendampingan

1. PENDAHULUAN

Ketidakseimbangan fisik dan mental selama kehamilan dapat berdampak pada kesehatan ibu dan perkembangan janin, serta meningkatkan risiko komplikasi pada masa persalinan dan pascapersalinan (Lestari & Friscila, 2023; Wijayanti & Rizkiana, 2025). Ibu hamil termasuk kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap gangguan kesehatan mental, disebabkan oleh berbagai perubahan fisik, emosional, dan hormonal yang terjadi selama kehamilan (Alini et al., 2024; Pangestu et al., 2023; Zulaekah & Kusumawati, 2021). Kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Fakhriyani, 2019).

Prevalensi gangguan kesehatan mental pada ibu hamil cukup tinggi di seluruh dunia. Menurut data global, sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita pasca-persalinan mengalami gangguan mental, terutama depresi (Adyani et al., 2023). Di negara berkembang, angka ini bahkan lebih tinggi, mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan (Hikmah & Sani, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental selama kehamilan adalah isu yang signifikan dan membutuhkan perhatian khusus, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia cukup tinggi (Adyani et al., 2023).

Kelas ibu hamil dapat menjadi sinergi yang memperkaya layanan yang telah ada, guna mendukung kesejahteraan ibu dan anak secara holistik (Fourianalistyawati et al., 2025). Kesehatan ibu hamil memiliki efek yang bermakna terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak karena pertumbuhan dan perkembangan kognitif dan emosional anak sangat berkaitan dengan masalah kejiwaan ibu selama hamil (Alini et al., 2024; Hastuti et al., 2022). Gangguan kesehatan mental pada ibu hamil telah dikaitkan dengan peningkatan kadar hormon stres seperti kortisol, yang berpengaruh terhadap sirkulasi uteroplasenta dan perkembangan neurologis janin (Hafizhah et al., 2024; Maolinda et al., 2025; Murniati et al., 2024). Stres dan kecemasan prenatal berkorelasi dengan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, serta gangguan perilaku dan kognitif pada anak (Anjani et al., 2025; Hasanah et al., 2025).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi partisipasi dan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas ibu hamil dan prenatal yoga, salah satunya adalah dukungan keluarga. Keluarga sebagai lingkungan terdekat ibu sangat membantu ibu menjalani dan merawat kehamilannya (Sinurat et al., 2021). Memberikan perhatian yang seksama dari suami dan keluarga akan perubahan yang terjadi tersebut akan memberikan solusi dengan membesarkan hati ibu hamil. Dukungan keluarga yang ditunjukkan memberikan efek yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental pada wanita hamil (Febriati & Zakiyah, 2022; Hasanah et al., 2024).

Studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah Kelurahan Sungai Beliung pada bulan Maret–April 2025 mengidentifikasi sejumlah permasalahan kesehatan yang dialami oleh ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap 12 ibu hamil, ditemukan berbagai keluhan selama kehamilan, antara lain mual dan muntah berlebihan (*hiperemesis gravidarum*), nyeri

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

punggung bawah, kaki bengkak, sulit tidur, mudah lelah, serta kecemasan dan perubahan suasana hati (*mood swing*). Dari 12 ibu hamil tersebut, sebanyak 10 orang menyampaikan mengalami kelelahan fisik, stres, dan kecemasan menjelang persalinan, sedangkan 2 orang lainnya belum merasakan keluhan kelelahan akibat kehamilan. Keluhan stres dan kecemasan tersebut diidentifikasi berdasarkan pengakuan ibu saat wawancara mengenai perasaan khawatir menghadapi persalinan, ketegangan emosional, dan perubahan suasana hati. Namun, identifikasi tersebut merupakan gambaran keluhan subjektif berdasarkan wawancara awal, bukan hasil pengukuran menggunakan instrumen skrining psikologis terstandar. Selain itu, diketahui bahwa sebagian ibu hamil berupaya mengatasi keluhan secara mandiri di rumah, sebagian lainnya berkonsultasi dengan bidan atau Puskesmas, dan sebagian ibu menyampaikan belum memperoleh fasilitas untuk mengatasi keluhan melalui pendekatan nonfarmakologis, seperti prenatal yoga.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan pada mitra di wilayah Kelurahan Sungai Beliung, tim pengusul bersama mitra melakukan identifikasi dan menetapkan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan melalui pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM). Persoalan prioritas tersebut adalah masih perlunya pendampingan kesehatan fisik dan mental ibu selama kehamilan, khususnya melalui kegiatan kelas ibu hamil yang terintegrasi dengan praktik *prenatal yoga* secara terstruktur. Kebutuhan ini dilatarbelakangi oleh adanya berbagai keluhan fisik dan psikologis selama kehamilan, sementara praktik *prenatal yoga* belum tersedia secara terstruktur sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk mendukung kebugaran dan kesejahteraan ibu hamil. Selain itu, diperlukan media edukasi yang praktis dan mudah diakses agar ibu hamil dapat mempelajari kembali materi mengenai kehamilan, persiapan persalinan, dan perawatan bayi baru lahir secara mandiri di rumah.

Kelas ibu hamil merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat meningkatkan pengetahuan serta kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi baru lahir. Sementara itu, *prenatal yoga* berdasarkan berbagai bukti ilmiah berpotensi membantu meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi stres, serta memperbaiki kualitas tidur dan pernapasan ibu hamil. Oleh karena itu, integrasi edukasi kesehatan dengan aktivitas fisik melalui praktik *prenatal yoga* yang terstruktur, didukung media edukasi yang dapat digunakan secara mandiri, diharapkan menjadi solusi yang sesuai dengan kebutuhan mitra dalam mendukung kesehatan fisik dan mental ibu selama kehamilan.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditemukan pada mitra, tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan pendampingan kelas ibu hamil dan *prenatal yoga* di Kelurahan Sungai Beliung. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai kesehatan selama kehamilan, persiapan persalinan, dan perawatan bayi baru lahir; memperkenalkan prinsip dasar *prenatal yoga*, termasuk manfaat, prinsip keamanan, dan kondisi yang perlu diperhatikan sebelum melakukan latihan; serta meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil dalam mempraktikkan gerakan dasar *prenatal yoga* sesuai usia kehamilan dan kondisi masing-masing. Melalui integrasi edukasi dan praktik tersebut, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung kebugaran fisik, relaksasi, pengelolaan stres, dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak beserta tim mahasiswa. Khalayak sasaran kegiatan adalah 20 orang ibu hamil trimester III di wilayah binaan Puskesmas Perumnas II, Kota Pontianak, Kalimantan Barat. Kegiatan dilaksanakan di Aula Kelurahan Sungai Beliung, Kecamatan Pontianak Barat, Kota Pontianak. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak dua kali pertemuan dengan interval dua minggu pada bulan Juni 2026.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui pendampingan kelas ibu hamil, penyuluhan kesehatan, demonstrasi, dan

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

praktik prenatal yoga. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi tim pengabdian dengan pihak Puskesmas Perumnas II dan Kelurahan Sungai Beliung, pengurusan perizinan, identifikasi sasaran kegiatan, serta penyusunan materi edukasi. Tim juga mempersiapkan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test, media edukasi berupa poster dan booklet panduan praktis, serta sarana pendukung prenatal yoga yang terdiri atas matras, bantal penyangga, dan musik relaksasi. Persiapan juga mencakup pembagian tugas dalam pelaksanaan edukasi, pendampingan, demonstrasi, dan dokumentasi kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui dua bentuk kegiatan yang saling terintegrasi, yaitu pendampingan kelas ibu hamil dan praktik prenatal yoga. Pendampingan kelas ibu hamil dilaksanakan melalui penyuluhan interaktif dan diskusi mengenai perubahan fisik, emosional, dan hormonal pada kehamilan trimester III, penanganan keluhan selama kehamilan, pencegahan komplikasi, pemeliharaan kesehatan mental, dan pentingnya dukungan keluarga selama kehamilan. Penyampaian materi didukung dengan poster dan booklet sebagai media edukasi untuk meningkatkan pemahaman peserta.

Selanjutnya, kegiatan prenatal yoga dilaksanakan melalui demonstrasi dan praktik langsung yang dipandu oleh dosen kebidanan dan dibantu mahasiswa yang memiliki kompetensi dalam pendampingan prenatal yoga. Latihan berlangsung selama kurang lebih 90 menit dengan menggunakan matras, bantal penyangga, dan musik relaksasi. Peserta diberikan penjelasan mengenai prinsip keselamatan, keterbatasan gerakan, dan pentingnya menyesuaikan latihan dengan kondisi tubuh selama kehamilan.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti pendampingan kelas ibu hamil. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) penyampaian materi. Hasil pengukuran dianalisis secara deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi serta selisih peningkatan nilai. Evaluasi juga dilakukan melalui observasi partisipasi peserta selama demonstrasi dan praktik prenatal yoga, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, serta umpan balik peserta terhadap pelaksanaan kegiatan dan media edukasi yang digunakan.

Keberhasilan kegiatan dinilai berdasarkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan, keterlibatan aktif peserta, pemahaman terhadap prinsip keselamatan prenatal yoga, dan respons peserta terhadap program pendampingan. Data hasil evaluasi disajikan dalam bentuk distribusi nilai dan rata-rata secara deskriptif, kemudian diinterpretasikan untuk menggambarkan capaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pendampingan Kelas Ibu Hamil dilaksanakan di Aula Kelurahan Sungai Beliung, Kota Pontianak, secara terstruktur sebanyak 2 kali pertemuan dengan jeda pelaksanaan satu kali per dua minggu. Kegiatan ini difasilitasi langsung oleh tim Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak yang dibantu oleh 3 orang mahasiswa. Setiap sesi berlangsung selama kurang lebih 60 hingga 90 menit dengan tingkat kehadiran peserta mencapai 100% (20 orang ibu hamil trimester III dari wilayah binaan Puskesmas Perumnas II). Pelaksanaan kelas didukung oleh sarana pembelajaran yang kondusif serta pembagian media edukasi cetak panduan praktis untuk mempermudah pemahaman peserta selama sesi berlangsung.

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.



Gambar 1. Tim Pengabdi dan Sasaran Pendampingan Kelas Ibu Hamil dan Prenatal Yoga

Materi yang disampaikan dalam pendampingan ini mencakup pemahaman komprehensif mengenai perubahan fisik, emosional, dan hormonal yang terjadi pada ibu hamil trimester III. Tim pengabdi memberikan edukasi mengenai pengenalan serta tata cara penanganan mandiri terhadap keluhan umum kehamilan, seperti hiperemesis gravidarum (mual muntah berlebihan), nyeri punggung bawah, kaki bengkak, dan *mood swing*. Selain itu, dibahas pula topik krusial mengenai pencegahan komplikasi kehamilan, tanda-tanda bahaya kehamilan, tanda awal persalinan, perencanaan persalinan aman (P4K), hingga perawatan dasar bayi baru lahir. Sesi ini juga menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental ibu hamil, pengelolaan stres, serta peran vital dukungan keluarga dan suami dalam mendampingi masa kehamilan.

Tabel 1: Tingkat Pengetahuan Peserta
[Sumber: Data Primer, 2026]

No.	Nilai Pre-Test	Kategori Pre-Test	Nilai Post-Test	Kategori Post-Test	Kenaikan Nilai
1.	50	Kurang	90	Baik	+40
2.	60	Cukup	85	Baik	+25
3.	45	Kurang	80	Baik	+35
4.	55	Kurang	95	Baik	+40
5.	40	Kurang	85	Baik	+45
6.	65	Cukup	90	Baik	+25
7.	50	Kurang	85	Baik	+35
8.	55	Kurang	90	Baik	+35
9.	45	Kurang	80	Baik	+35
10.	60	Cukup	95	Baik	+35
11.	50	Kurang	85	Baik	+35
12.	40	Kurang	80	Baik	+40
13.	55	Kurang	90	Baik	+35
14.	60	Cukup	95	Baik	+35
15.	50	Kurang	85	Baik	+35
16.	45	Kurang	80	Baik	+35
17.	55	Kurang	90	Baik	+35
18.	60	Cukup	90	Baik	+30
19.	50	Kurang	85	Baik	+35
20.	60	Cukup	95	Baik	+35
Rata - Rata	52,5	Kurang	87	Baik	34,5

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pemberian edukasi menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil evaluasi terhadap 20 ibu hamil, diperoleh rata-rata nilai pre-test sebesar 52,5, sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 87,0. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 34,5 poin setelah pelaksanaan kegiatan. Seluruh peserta (100%) menunjukkan peningkatan nilai dibandingkan sebelum diberikan edukasi, dengan kenaikan individual berkisar antara 25–45 poin. Berdasarkan kriteria penilaian yang digunakan, seluruh peserta mencapai kategori pengetahuan baik pada evaluasi akhir.

Peningkatan tersebut menggambarkan adanya perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi kelas ibu hamil. Penyampaian materi secara interaktif, diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media edukasi menjadi bagian dari pendekatan pembelajaran yang diterapkan. Materi yang diberikan mencakup kesehatan selama kehamilan, persiapan persalinan, perawatan bayi baru lahir, serta pengenalan manfaat dan prinsip dasar prenatal yoga. Kombinasi penyampaian informasi dan media edukasi diharapkan dapat membantu peserta memahami materi dan mengingat kembali informasi kesehatan yang telah diberikan. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berpotensi mendukung peningkatan pengetahuan ibu hamil sebagai salah satu aspek penting dalam upaya promotif dan preventif selama kehamilan.

Pelaksanaan Prenatal Yoga diselenggarakan secara berkesinambungan setelah sesi teori Kelas Ibu Hamil di Aula Kelurahan Sungai Beliung dengan melibatkan seluruh peserta sebanyak 20 orang ibu hamil trimester III. Sesi latihan fisik non-farmakologi ini dipandu oleh dosen kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak serta dibantu oleh tim mahasiswa. Setiap sesi berlangsung selama 90 menit dengan dukungan fasilitas berupa matras yoga, bantal penyangga, serta alunan musik relaksasi untuk menciptakan suasana yang tenang dan kondusif.

Evaluasi aspek kognitif dilakukan melalui pengukuran pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan kuesioner. Hasil evaluasi terhadap 20 ibu hamil menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 52,5 pada pre-test menjadi 87,0 pada post-test. Peningkatan tersebut menggambarkan bertambahnya pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, meliputi kesehatan selama kehamilan, manfaat dan prinsip dasar *prenatal yoga*, serta persiapan persalinan. Dalam penyampaian materi, peserta diperkenalkan pada *prenatal yoga* sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mengombinasikan gerakan tubuh, pengaturan napas (*pranayama*), dan relaksasi. Peserta juga memperoleh penjelasan mengenai prinsip keselamatan latihan, penyesuaian gerakan berdasarkan kondisi kehamilan, serta pentingnya memperhatikan kondisi yang menjadi kontraindikasi latihan. Penggunaan poster dan booklet menjadi media pendukung untuk membantu peserta mengakses dan mengingat kembali materi edukasi setelah kegiatan berlangsung.



Gambar 2. Pendampingan Kelas Ibu Hamil dan Prenatal Yoga

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

Pemanfaatan media edukasi berupa poster "Yoga bagi Ibu Hamil" terbukti efektif dalam mendukung penyampaian materi dan kepraktisan pembelajaran selama kegiatan pengabdian berlangsung. Poster yang berdesain informatif dan dilengkapi ilustrasi visual ini menyajikan informasi penting mengenai manfaat fisik dan psikologis prenatal yoga, panduan gerakan sesuai usia kehamilan, hingga aspek keselamatan latihan secara ringkas dan jelas. Pemasangan poster di area strategis Aula Kelurahan Sungai Beliung serta Papan Informasi Puskesmas Perumnas II mempermudah peserta dalam memperhatikan tata cara gerakan secara langsung saat praktik.

Secara keseluruhan, respon 20 orang peserta ibu hamil terhadap pelaksanaan program pendampingan ini sangat positif, antusias, dan mendukung. Peserta menilai bahwa kombinasi antara edukasi teori Kelas Ibu Hamil, praktik Prenatal Yoga, dan penggunaan poster visual sangat menarik serta mudah dipahami. Keterlibatan aktif peserta terlihat dari tingginya partisipasi dalam sesi diskusi interaktif dan ketepatan memperagakan gerakan yoga yang diajarkan. Peserta juga menyampaikan apresiasi atas kesabaran serta keramahan tim Dosen Kebidanan dan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Pontianak dalam memandu setiap tahapan kegiatan. Sebagian besar peserta mengutarakan harapan agar kegiatan sejenis dapat diselenggarakan secara berkala dan berkesinambungan di tingkat kelurahan guna mendukung kesehatan fisik dan mental ibu hamil menjelang persalinan.

3.2 Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti pendampingan kelas ibu hamil. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 52,5 sebelum edukasi menjadi 87,0 setelah edukasi, dengan selisih peningkatan sebesar 34,5 poin. Capaian tersebut menunjukkan bahwa pendampingan kelas ibu hamil melalui penyuluhan interaktif, diskusi, dan penggunaan media edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai perawatan kehamilan, persiapan persalinan, serta perawatan bayi baru lahir. Peningkatan ini juga memperlihatkan bahwa edukasi yang disampaikan secara terstruktur dapat membantu ibu hamil memperoleh informasi yang sebelumnya belum dipahami secara optimal.

Peningkatan pengetahuan tersebut memiliki makna penting karena kehamilan trimester III merupakan periode yang membutuhkan kesiapan fisik, psikologis, dan pengetahuan ibu dalam menghadapi persalinan. Perubahan fisik dan hormonal pada masa kehamilan dapat menimbulkan berbagai keluhan, seperti nyeri punggung, gangguan tidur, kelelahan, kecemasan, dan perubahan suasana hati. Apabila keluhan tersebut tidak dipahami dan dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat memengaruhi kenyamanan serta kesejahteraan ibu selama kehamilan. Hal ini sejalan dengan Lestari dan Friscila (2023) serta Wijayanti dan Rizkiana (2025) yang menjelaskan bahwa ketidakseimbangan kondisi fisik dan mental selama kehamilan dapat berdampak terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin (Hasanah et al., 2024; Lestari & Friscila, 2023; Wijayanti & Rizkiana, 2025).

Keberhasilan penyampaian materi didukung oleh pendekatan edukasi partisipatif yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya, berdiskusi, dan mengklarifikasi informasi yang belum dipahami. Penggunaan poster dan booklet juga membantu peserta memahami materi melalui kombinasi informasi tertulis dan ilustrasi visual. Media tersebut memiliki nilai praktis karena dapat digunakan kembali sebagai sumber informasi setelah kegiatan selesai. Dengan demikian, edukasi tidak hanya berlangsung selama pertemuan, tetapi berpotensi dilanjutkan secara mandiri oleh peserta di lingkungan keluarga.

Pelaksanaan prenatal yoga menjadi bentuk pendampingan yang melengkapi pemberian edukasi pada kelas ibu hamil. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam melakukan aktivitas fisik ringan, mengatur pernapasan, dan melakukan relaksasi melalui gerakan yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan trimester III. Seluruh peserta yang berjumlah 20 orang mengikuti kegiatan praktik dengan pendampingan instruktur dari tim pengabdi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mampu memahami konsep dasar prenatal yoga, prinsip keselamatan, serta beberapa gerakan yang diperkenalkan selama kegiatan.

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa demonstrasi dan praktik langsung merupakan pendekatan pembelajaran yang relevan untuk memperkenalkan aktivitas fisik selama kehamilan. Ibu hamil tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk mengamati, mencoba, dan memahami teknik gerakan dengan pendampingan. Pemahaman mengenai pengaturan napas (*pranayama*), relaksasi, dan meditasi atau afirmasi menjadi bagian penting dalam memperkenalkan strategi nonfarmakologis untuk mendukung kenyamanan fisik dan psikologis selama kehamilan.

Kegiatan ini juga relevan dengan permasalahan mitra berdasarkan studi pendahuluan yang menemukan adanya keluhan fisik dan psikologis pada ibu hamil, seperti nyeri punggung, gangguan tidur, kelelahan, stres, dan kecemasan menjelang persalinan. Kondisi tersebut memperlihatkan perlunya alternatif kegiatan promotif dan preventif yang tidak hanya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan informasi, tetapi juga memberikan pengalaman relaksasi dan aktivitas fisik yang terarah terhadap kesehatan mental ibu selama kehamilan (Alini et al., 2024; Dianna et al., 2025; Pangestu et al., 2023; Zulaekah & Kusumawati, 2021).

Meskipun demikian, hasil kegiatan ini perlu diinterpretasikan secara proporsional. Evaluasi prenatal yoga dalam pengabdian ini lebih menekankan pada pemahaman peserta, partisipasi, dan kemampuan memperagakan gerakan yang diajarkan. Pengukuran khusus terhadap tingkat kecemasan, stres, kualitas tidur, maupun perubahan kondisi fisik belum dilakukan. Dengan demikian, kegiatan ini belum dapat menyimpulkan adanya penurunan kecemasan atau peningkatan kesehatan mental secara langsung. Manfaat yang dapat ditunjukkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman dan keterlibatan ibu hamil dalam mengenal serta mempraktikkan prenatal yoga sebagai salah satu upaya pendukung kesejahteraan selama kehamilan.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan didukung oleh beberapa faktor, yaitu koordinasi yang baik antara tim pengabdi dengan Puskesmas Perumnas II dan pihak Kelurahan Sungai Beliung, dukungan fasilitas tempat pelaksanaan, keterlibatan tiga orang dosen dan tiga orang mahasiswa, serta ketersediaan media dan sarana pendukung prenatal yoga. Tingkat kehadiran peserta yang mencapai 100% menunjukkan adanya penerimaan dan partisipasi yang baik terhadap program yang dilaksanakan. Selain itu, penyampaian materi secara interaktif dan pendampingan praktik secara langsung turut menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif.

Dukungan keluarga juga menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam keberhasilan program kesehatan ibu hamil. Keterlibatan suami dan keluarga dapat membantu ibu mempertahankan motivasi untuk mengikuti kegiatan serta menerapkan informasi kesehatan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan Febriati dan Zakiyah (2022) serta Sinurat et al. (2021) yang menjelaskan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membantu ibu menjalani kehamilan dan menjaga kesejahteraan fisik maupun psikologisnya. Oleh karena itu, pelibatan keluarga dalam kegiatan kelas ibu hamil berikutnya berpotensi memperkuat keberlanjutan praktik perawatan kehamilan di rumah (Febriati & Zakiyah, 2022; Sinurat et al., 2021).

Dari aspek pelaksanaan, kegiatan berjalan sesuai tahapan yang direncanakan dan seluruh peserta dapat mengikuti rangkaian kegiatan. Namun, pelaksanaan yang hanya dilakukan dalam dua kali pertemuan masih menjadi keterbatasan dalam membangun kebiasaan latihan prenatal yoga secara berkelanjutan. Selain itu, belum dilakukannya pengukuran khusus terhadap kondisi psikologis dan kebugaran fisik menyebabkan manfaat program pada kedua aspek tersebut belum dapat dinilai secara objektif. Evaluasi yang tersedia masih berfokus pada peningkatan pengetahuan dan respons peserta terhadap kegiatan.

Respons positif peserta terlihat melalui antusiasme selama diskusi, keterlibatan dalam praktik prenatal yoga, serta apresiasi terhadap pendampingan yang diberikan oleh tim pengabdi. Harapan peserta agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkala menunjukkan bahwa program ini sesuai dengan kebutuhan mitra. Respons tersebut menjadi indikasi bahwa pendampingan kelas ibu hamil dan prenatal yoga memiliki peluang untuk dikembangkan sebagai kegiatan promotif dan preventif berbasis masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Perumnas II.

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

Hasil kegiatan memberikan implikasi bahwa penguatan kelas ibu hamil dapat dilakukan melalui integrasi edukasi kesehatan dengan aktivitas fisik dan relaksasi yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Program ini berpotensi menjadi kegiatan pendamping pelayanan antenatal yang dilaksanakan melalui kolaborasi antara tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan pemerintah kelurahan. Pengembangan kegiatan secara berkala dapat membantu mempertahankan pengetahuan ibu hamil sekaligus memberikan kesempatan untuk memperdalam keterampilan dalam melakukan latihan prenatal yoga secara aman.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pendampingan kelas ibu hamil dan prenatal yoga pada 20 ibu hamil trimester III di Kelurahan Sungai Beliung berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, ditunjukkan dengan kenaikan rata-rata skor dari 52,5 menjadi 87,0 atau meningkat sebesar 34,5 poin. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan baik dan menunjukkan pemahaman terhadap konsep, teknik dasar, serta prinsip keselamatan prenatal yoga. Integrasi edukasi kesehatan, praktik prenatal yoga, dan media edukasi poster serta booklet dapat menjadi pendekatan promotif dan preventif untuk mendukung kesiapan ibu menghadapi persalinan serta meningkatkan perhatian terhadap kesehatan fisik dan mental selama kehamilan.

Diharapkan dapat melanjutkan kegiatan kelas ibu hamil dan prenatal yoga secara terjadwal serta mengintegrasikannya dengan pelayanan antenatal. Bidan dan kader kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan poster dan booklet sebagai media edukasi berkelanjutan serta melibatkan suami dan keluarga dalam memberikan dukungan selama kehamilan.

PERNYATAAN

Pernyataan Penghargaan

Ucapan terima kasih kepada mitra Kelurahan Sungai Beliung, penyandang dana oleh Kementrian Kesehatan, dan civitas akademika Poltekkes Kemenkes Pontianak yang telah memberikan dukungan pada kegiatan ini.

Kontribusi Penulis

D: mengkoordinir pembuatan artikel, merevisi naskah akhir; DFD: mengumpulkan data pelaksanaan; LFK: membuat konsep kegiatan, membuat draf artikel.

Conflict of Interest

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pengabdian ini.

Ketersediaan Data (*Data Availability*)

Seluruh data yang dihasilkan atau dianalisis selama pengabdian ini telah disertakan dalam artikel yang diterbitkan ini.

Informasi Pendanaan

Informasi Pendanaan berisi penjelasan sumber pembiayaan pengabdian dari hibah Kementrian Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Adyani, K., Rahmawati, A., & Pebrianti, A. (2023). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental pada Ibu Selama Kehamilan : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *6*(6), 1022–1038. https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3388

Alini, A., Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Desa Pulau Rambai. *Jurnal Ners*, *8*(1), 178–186. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v8i1.23506

Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Wulandari, N., Berlianti, J. F., Rahniawati, D., Adawiyah, R., &

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

Aulia, N. (2025). Hubungan Stres Pada Ibu Hamil dengan Risiko Kelahiran Prematur. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *5*(2), 1732–1741. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i2.18138

Dianna, D., Sulistiawati, R., & Kaamilah, N. (2025). The Effect Of Prenatal Yoga On The Mental Health Of Third Trimester Pregnant Women. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, *11*(10), 1076–1081. https://doi.org/10.33024/jkm.v11i10.23147

Febriati, L. D., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Adaptasi Perubahan Psikologi pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *13*(1), 21–27. https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561

Fourianalistyawati, E., Febriani, Z., & Kinanthi, M. R. (2025). Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental dan Mindfulness pada Ibu Hamil: Pelatihan untuk Kesejahteraan Psikologis. *Society: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, *5*(2), 236–248. https://doi.org/https://doi.org/10.37802/society.v5i2.898

Hafizhah, C. N., Masthura, S., & Jubir, J. (2024). Analisis Determinan Faktor Penyebab Kesehatan Jiwa Ibu Hamil. *Journal of Nursing Practice and Education*, *5*(1), 18–26. https://doi.org/https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1373

Hasanah, S. N., Azhimia, F., & Friscila, I. (2024). Effects Of Prenatal Yoga Adherence On Postpartum Maternal Mental Health. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, *10*(10), 964–972. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v10i10.17790

Hasanah, S. N., Friscila, I., Wijaksono, M. A., & Maolinda, W. (2025). The Effect Of Postnatal Yoga Intensity On The Mental Health Of Postpartum Mothers. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, *11*(10), 1069–1075. https://doi.org/10.33024/JKM.V11I10.23143

Hastuti, E. A., Suryani, S., & Sriati, A. (2022). Masalah Psikososial Ibu Dengan Anak Stunted : Studi Deskriptif Kualitatif. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, *9*(2), 173–186. https://doi.org/10.33867/jka.v9i2.352

Hikmah, N., & Sani, A. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Ibu Hamil di Puskesmas Pangkajene. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, *3*(2), 61–68. https://doi.org/10.55340/kjkm.v3i2.490

Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, *19*(1), 97–102. https://doi.org/https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60

Maolinda, W., Mohtar, M. S., Friscila, I., & Hasanah, S. N. (2025). Perbedaan Penggunaan Moxa dan Prenatal Yoga terhadap Perubahan Posisi Janin Abnormal. *Malahayati Nursing Journal*, *7*(3), 1071–1077. https://doi.org/10.33024/MNJ.V7I3.17489

Murniati, I. A., Waresa, K. V., & Ilmi, M. A. (2024). Hubungan Psikologis Ibu Hamil Terhadap Kejadian Hiperemesis Gravidarumse. *Jurnal Ilmiah Ecosystem*, *24*(2), 289–300. https://doi.org/https://doi.org/10.35965/eco.v24i2.4674

Pangestu, J. F., Oktavioanty, M., & Dianna. (2023). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sebawi Kabupaten Sambas. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, *9*(2), 87–91. https://doi.org/10.30602/jkk.v9i2.1286

Sinurat, L., Sipayung, R., & Simanjuntak, Y. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil di Klinik Bidan Wanti. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, *1*(2), 141–150. https://doi.org/10.51771/jintan.v1i2.121

Wijayanti, N. D. W., & Rizkiana, E. (2025). Perbedaan Tingkat Kecemasan Terhadap Usia Ibu Hamil Di Puskesmas Bambanglipuro. *Agribiohealth (Journal of Agriculture, Biology & Health Sciences)*, *1*(2), 53–59.

Zulaekah, S., & Kusumawati, Y. (2021). Kecemasan sebagai Penyebab Gangguan Kesehatan Mental pada Kehamilan di Layanan Kesehatan Primer Kota Surakarta. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, *17*(1), 59–73. https://doi.org/10.31101/jkk.2064

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.

Open Access

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat ITEKES Bali merupakan jurnal akses terbuka (Open Access) yang menyediakan akses penuh dan bebas kepada pembaca terhadap seluruh artikel yang telah diterbitkan. Pembaca dapat membaca, mengunduh, menyalin, membagikan, dan mengadaptasi artikel dengan tetap memberikan atribusi yang sesuai kepada penulis dan sumber asli serta mencantumkan informasi mengenai lisensi yang berlaku. Jurnal menerapkan lisensi Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0).

Lisensi
Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.