Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
Print 2657-1161 | Online 2657-117X
Volume 8 Nomor 2 Tahun 2026

Prenatal Yoga Aman pada Trimester III untuk Cemas Minimal

Deny Eka Widyatuti[1], Megayana Yessy M [2], Arista Apriani [3], Hanifah Wafa[4]
[1,2,3]Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta
[4]Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email Korespondensi: denkawidyastuti88@gmail.com

Abstrak

Kecemasan selama kehamilan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu. Edukasi prenatal yoga yang aman berpotensi menjadi pendekatan komplementer untuk membantu ibu hamil mengelola kecemasan melalui latihan pernapasan, gerakan yang disesuaikan, dan relaksasi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga yang aman serta mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah edukasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 20 ibu hamil di kelas ibu hamil RW 13 Desa Krebet, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar. Intervensi meliputi pengukuran kecemasan menggunakan Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS), edukasi kesehatan melalui video, diskusi, praktik prenatal yoga, dan pengukuran ulang setelah intervensi. Perbedaan skor sebelum dan sesudah kegiatan dianalisis menggunakan paired t-test. Sebelum intervensi, 15 responden (75%) mengalami kecemasan sedang, 4 responden (20%) mengalami kecemasan ringan, dan 1 responden (5%) mengalami kecemasan berat. Setelah intervensi, 13 responden (65%) mengalami kecemasan ringan, 5 responden (25%) berada pada kategori tidak cemas, dan 2 responden (10%) mengalami kecemasan sedang. Rata-rata skor kecemasan menurun dari 31,95 menjadi 22,35, dengan selisih 9,60 poin. Analisis statistik menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,001$). Seluruh peserta juga mencoba mempraktikkan gerakan prenatal yoga secara mandiri dan mengirimkan video praktik kepada tim pengabdi. Edukasi prenatal yoga yang aman melalui video, diskusi, dan praktik menunjukkan potensi manfaat dalam mendukung penurunan kecemasan ibu hamil dan mendorong praktik mandiri. Penelitian lanjutan dengan kelompok kontrol dan pengukuran tindak lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas dan keberlanjutan manfaat program.

.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Ibu Hamil, Kecemasan Perinatal, Prenatal Yoga

Abstract

Anxiety during pregnancy may affect maternal psychological well-being. Safe prenatal yoga education may serve as a complementary approach to help pregnant women manage anxiety through adapted movements, breathing exercises, and relaxation. This community service program aimed to improve pregnant women's knowledge and skills in performing safe prenatal yoga and to evaluate changes in anxiety levels before and after the educational intervention. The program involved 20 pregnant women attending a maternal health class in RW 13, Krebet Village, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar, Indonesia. Anxiety was assessed before and after the intervention using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). The intervention consisted of video-based health education, group discussion, and prenatal yoga practice. Pre-intervention and post-intervention scores were compared using a paired-samples t-test. Before the intervention, 15 participants (75%) experienced moderate anxiety, 4 (20%) experienced mild anxiety, and 1 (5%) experienced severe anxiety. After the intervention, 13 participants (65%) experienced mild anxiety, 5 (25%) were classified as having no anxiety, and 2 (10%) continued to experience moderate anxiety. The mean anxiety score decreased from 31.95 to 22.35, representing a reduction of 9.60 points. Statistical analysis indicated a significant difference between pre-intervention and post-intervention scores ($p < .001$). All participants also attempted the prenatal yoga movements independently and submitted practice videos to the community service team. Safe prenatal yoga education delivered through videos, discussion, and practice showed potential benefits in supporting reduced anxiety among pregnant women and encouraging independent practice. Further studies involving a control group and follow-up assessments are needed to establish the effectiveness and sustainability of the

intervention.

***Keywords**: Health Education, Pregnant Women, Perinatal Anxiety, Prenatal Yoga*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah periode kehidupan yang ditandai berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang membutuhkan proses adaptasi dari ibu. Perubahan tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan selama kehamilan dapat berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kondisi janin, perubahan tubuh, proses persalinan, kemampuan menjalankan peran sebagai ibu, serta kemungkinan terjadinya komplikasi kehamilan dan persalinan. Kondisi psikologis yang tidak dikelola secara optimal dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu dan berpotensi menyebabkan kelahiran yang tidak optimal. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kecemasan, stres, dan depresi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, sehingga diperlukan intervensi secara preventif selama periode antenatal (Nadholta et al., 2023). Kecemasan pada masa kehamilan menjadi perhatian penting dalam pelayanan antenatal karena kondisi psikologis ibu tidak hanya berhubungan dengan kesejahteraan maternal, tetapi juga dapat memengaruhi proses kehamilan dan persiapan menghadapi persalinan. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa tekanan psikologis selama kehamilan dapat berhubungan dengan berbagai masalah maternal dan neonatal, sementara pengelolaan stres dan kecemasan melalui pendekatan nonfarmakologis merupakan salah satu strategi yang dapat dipertimbangkan dalam pelayanan antenatal (Nadholta et al., 2023).

Prenatal yoga merupakan bentuk latihan yang mengintegrasikan gerakan tubuh, peregangan, pengaturan pernapasan, relaksasi, dan aspek mindfulness atau meditasi. Kombinasi komponen tersebut memungkinkan prenatal yoga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan efek psikologis melalui relaksasi dan pengaturan respons terhadap stres. Prenatal yoga memiliki potensi sebagai intervensi yang relatif sederhana, dapat dilakukan secara terstruktur, dan dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan antenatal untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil (Nadholta et al., 2023). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa intervensi prenatal yoga selama 10 minggu menghasilkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Bahkan, setelah satu sesi yoga, peserta melaporkan penurunan ketegangan dan kelelahan, sedangkan setelah intervensi 10 minggu ditemukan penurunan kecemasan, depresi, dan gangguan mood secara lebih nyata pada kelompok yoga. Temuan tersebut menunjukkan bahwa prenatal yoga berpotensi memberikan manfaat baik secara akut maupun setelah dilakukan secara berkelanjutan (Duchette et al., 2021).

Hasil *systematic review* terdahulu menunjukkan hasil *review* terhadap 31 penelitian dan *meta-analysis* terhadap 29 penelitian yang melibatkan 2.217 ibu hamil didapatkan hasil bahwa intervensi yoga selama kehamilan berhubungan dengan penurunan kecemasan secara bermakna dengan *Standardized Mean Difference* (SMD) sebesar −0,91 (95% CI −1,49 sampai −0,33; p = 0,002). Selain kecemasan, prenatal yoga juga menunjukkan manfaat terhadap depresi dan *perceived stress* (Corrigan et al., 2022). Hasil dari *overview of systematic reviews* sebelumnya didapatkan dari hasil analisis terhadap 10 *systematic reviews*, 15 *meta-analyses*, dan 32 *clinical trials* menunjukkan bahwa sebagian besar *meta-analysis* melaporkan efek positif prenatal yoga terhadap kecemasan, depresi, dan stres. Sebanyak 93% *meta-analysis* yang dianalisis menunjukkan bahwa prenatal yoga lebih efektif dibandingkan intervensi kontrol dalam menurunkan gejala kecemasan, depresi, dan stress (Villar-Alises et al., 2023). Bukti yang lebih mutakhir juga menunjukkan konsistensi manfaat yoga terhadap kecemasan selama periode perinatal. *Systematic review* dan *meta-analysis* yang diterbitkan dalam *Best Practice & Research: Clinical Obstetrics & Gynaecology* menunjukkan bahwa yoga dapat menurunkan kecemasan prenatal serta depresi dan stres, khususnya pada ibu hamil yang tidak memiliki gejala psikologis berat. Para peneliti menyimpulkan bahwa yoga merupakan intervensi yang berpotensi aman, dapat diterima, dan layak digunakan sebagai pendekatan untuk meningkatkan kesehatan mental perinatal (Ranjbar et al., 2026).

Berbagai bukti penelitian menunjukkan adanya kecenderungan yang konsisten bahwa prenatal yoga dapat membantu meminimalkan kecemasan pada ibu hamil. Selain berpotensi menurunkan kecemasan, prenatal yoga juga dapat memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kualitas hidup dan pengurangan stres selama kehamilan. Berdasarkan uraian tersebut, pemberian prenatal yoga merupakan salah satu intervensi komplementer nonfarmakologis yang menjanjikan untuk meminimalkan kecemasan pada ibu hamil. Maka penulis melakukan kegiatan

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dengan harapan dapat membantu ibu hamil dalam meminimalisir kecemasan di trimester III dengan prenatal yoga.

2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan yang muncul di tempat Pengabdian kepada masyarakat ini adalah masih minimnya pemahaman ibu hamil mengenai bagaimana meminimalisir kecemasan di trimester III hal ini didapatkan dari hasil wawancara sepintas dengan ibu hamil di desa Wonorejo, Kecamatan Gondangrejo tersebut mengenai kecemasan kehamilan, sebanyak 5 ibu hamil mengatakan mengalami kekhawatiran dan kecemasan berkaitan dengan kehamilannya terutama mengenai proses persalinan dan perawatan anak, ke 5 ibu tersebut menyampaikan bahwa selama ini belum pernah mendapatkan edukasi mengenai penanganan kecemasan pada ibu hamil. Berdasarkan wawancara tersebut diketahui bahwa ibu hamil di desa Wonorejo, Kecamatan Gondangrejo belum pernah mendapatkan edukasi mengenai penanganan kecemasan pada kehamilan terutama dengan prenatal yoga.

3. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini diberikan kepada ibu hamil yang mengikuti kegiatan kelas ibu hamil di desa Wonorejo, kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Dimana target dilaksanakan dalam 4 kegiatan yang berbeda, yaitu Kegiatan I dilakukan pre test untuk mengetahui tingkat kecemasan, Kegiatan II melakukan pemberian pendidikan kesehatan untuk meminimalisir kecemasan pada ibu hamil yaitu dengan prenatal yoga dilakukan 1 kali demonstrasi dan 2 minggu mandiri, Kegiatan III melakukan post test untuk mengukur tingkat kecemasan ibu setelah mendapatkan intervensi, dan kegiatan IV melakukan evaluasi dan menyusun rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan. Instrument yang digunakan dalam kegiatan ini adalah poster prenatal yoga dan lembar kuesioner PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*) yaitu kuesioner khusus yang dirancang untuk mendeteksi gejala kecemasan pada masa perinatal (termasuk kehamilan). Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah, belajar mandiri, demonstrasi dan diskusi setelah itu dilakukan evaluasi untuk melihat sejauh mana tujuan dari kegiatan ini tercapai.

Metode kegiatan dalam pelaksaan pengabdian yang berjudul Prenatal Yoga Aman pada Trimester III Untuk Cemas Minimal ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu melakukan pengukuran tingkat kecemasan ibu pada kehamilan, memberikan penjelasan kepada ibu berkaitan dengan prenatal yoga, melakukan demonstrasi prenatal yoga, serta melakukan pengukuran ulang setelah pemberian edukasi. Penggunaan alat dan bahan pada pengabdian ini adalah video prenatal yoga dan kuesioner tentang kecemasan pada kehamilan. Data yang didapatkan dianalisis menggunakan uji paired T-test.



Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 tahapan yaitu Tahapan Persiapan: dimulai dengan mengadakan koordinasi dengan bidan terkait pelaksanaan pengabdian masyarakat serta menggali informasi terkait dengan kondisi atau masalah yang terjadi di tempat kegiatan. Kegiatan ini dilakukan di Desa pada bulan Januari 2025. Kemudian melakukan koordinasi dengan tim dan mahasiswa terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Dan dilanjutkan dengan persiapan alat, tempat, materi, dan pengecekan persiapan kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta dari bulan Januari-April 2025. Tahapan Pelaksanaan: pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat dimulai dengan melakukan pengukuran data awal kecemasan pada ibu hamil, kemudian diberikan edukasi tentang prenatal yoga dan diakhiri dengan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan dilakukan di Balai Pertemuan Dusun Wonorejo, Desa Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar pada bulan Mei-Juni 2025. Tahapan Evaluasi: dilakukan dengan melakukan post test tingkat kecemasan ibu kegiatan ini dilakukan di Balai Pertemuan Dusun Wonorejo, Desa Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar pada bulan Juli 2025, kemudian melakukan penyusunan rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan yaitu dengan monitoring kecemasan yang muncul dan juga pemberian video gerakan yoga yang bisa dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah monitoring dilakukan dengan menggunakan alat bantu media sosial (dalam hal ini menggunakan *whatsapp aplication*) setelah evaluasi selesai seluruh peserta diminta untuk menyampaikan masukan dan kritik mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, selain itu dari bidan pendamping juga diminta menyampaikan masukan dan kritik mengenai kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang Prenatal Yoga Aman pada Trimester III Untuk Cemas Minimal ini diikuti oleh seluruh ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di kelas ibu hamil desa Wonorejo, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Kegiatan ini dimulai dengan pelaksanaan pengukuran tingkat kecemasan ibu, setelah itu dilakukan pemberian pendidikan kesehatan berupa prenatal yoga kepada seluruh ibu hamil kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi, mandiri dan terakhir dilakukan pengukuran tingkat kecemasan ibu kembali. Pelaksanaan evaluasi dilakukan setelah seluruh ibu melihat, memperhatikan dan memahami video edukasi prenatal yoga yang aman dirumah. Distribusi frekuensi dari data ibu hamil yang mengikuti kegiatan PKM didapatkan bahwa sebanyak 0 ibu hamil (0%) berusia 20-25 tahun, sebanyak 18 ibu hamil (90%) berusia 26-30 tahun, dan sebanyak 2 ibu hamil (10%) berusia 31-35 tahun. Responden memiliki pendidikan tinggi sebanyak 5 orang (25%) dan sebanyak 15 (75%) berpendidikan SMA. Ibu hamil yang menjadi Ibu rumah tangga sebanyak 13 orang (65%) dan sebanyak 7 orang (35%) ibu bekerja. Ibu dengan status primigravida sebanyak 16 orang (80%) dan sebanyak 4 orang (20%) ibu berstatus multigravida..

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Umur		
20-25 tahun	0	0
26-30 tahun	18	90
31-35 tahun	2	10
Total	20	100
Karakteristik	**Frekuensi**	**Prosentase (%)**
Tingkat Pendidikan		
PT	5	25
SMA	15	75
Total	20	100
Pekerjaan		
IRT	13	65
bekerja	7	35
Total	20	100
Gravida		
Primigravida	16	80
Multigravida	4	20

Total	20	100

Sumber : data primer, 2024

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebelum diberikan edukasi didapatkan sebanyak 1 (5%) ibu memiliki kecemasan berat, 15 (75%) ibu hamil memiliki kecemasan sedang dan 4 (20%) ibu memiliki tingkat kecemasan ringan. Setelah diberikan video edukasi didapatkan hasil sebanyak 2 (10%) ibu memiliki kecemasan sedang, 13 (65%) ibu hamil memiliki kecemasan ringan dan 5 (25%) ibu tidak memiliki kecemasan.

Tabel 2. Hasil Skoring Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Video Edukasi

No	**Responden**	**Pretest**		**Posttest**	
		Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
1	R-1	27	Sedang	20	Tidak cemas
2	R-2	28	Sedang	21	ringan
3	R-3	40	Sedang	24	ringan
4	R-4	36	Sedang	21	ringan
5	R-5	38	Sedang	22	ringan
6	R-6	28	Sedang	24	ringan
7	R-7	30	Sedang	28	sedang
8	R-8	23	Ringan	18	Tidak cemas
9	R-9	21	Ringan	18	Tidak cemas
10	R-10	25	Ringan	19	Tidak cemas
11	R-11	26	Ringan	20	Tidak cemas
12	R-12	30	Sedang	22	ringan
13	R-13	35	Sedang	23	ringan
14	R-14	40	Sedang	25	ringan
15	R-15	36	Sedang	23	ringan
16	R-16	38	Sedang	24	ringan
17	R-17	28	Sedang	21	ringan
18	R-18	30	Sedang	22	ringan
19	R-19	39	Sedang	24	ringan
20	R-20	41	Berat	28	sedang

Sumber : Data primer, 2025.

Tabel 3. Hasil Skoring Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Video Edukasi

No	**Responden**	**Pretest**		**Posttest**	
		Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
1	R-1	29	Kurang	89	baik
2	R-2	56	Sedang	98	baik
3	R-3	53	Sedang	93	baik
4	R-4	49	Sedang	89	baik
5	R-5	56	Sedang	100	baik
6	R-6	60	Sedang	100	baik
7	R-7	56	Sedang	100	baik
8	R-8	58	Sedang	98	baik
9	R-9	53	Sedang	98	baik
10	R-10	49	Sedang	100	baik
11	R-11	49	Sedang	100	baik
12	R-12	51	Sedang	100	baik
13	R-13	62	Sedang	96	baik
14	R-14	53	Sedang	98	baik
15	R-15	56	Sedang	98	baik

Sumber : Data primer, 2024

Hasil perhitungan uji Paired T-Test didapatkan bahwa nilai $p < 0,001$, hal ini berarti bahwa

terdapat perbedaan yang berarti antara tingkat kecemasan ibu sebelum dengan tingkat kecemasan ibu sesudah diberikan video edukasi mengenai yoga yang aman pada ibu hamil. Selama kegiatan, tim penyuluh bekerja sesuai dengan peran masing-masing. Kegiatan berjalan lancar dan tujuan penyuluhan telah tercapai.

Tabel 4. hasil uji paired T-test

Keterangan	Hasil Uji paired T-Test
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber : Data Primer, 2025

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi prenatal yoga yang aman untuk meminimalisir kecemasan dilaksanakan pada 20 ibu hamil yang tergabung dalam kelas ibu hamil di RW 13 Desa Krebet, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar. Kegiatan dilaksanakan melalui pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi, pemberian pendidikan kesehatan menggunakan video, diskusi, praktik gerakan prenatal yoga, dan pengukuran kembali tingkat kecemasan setelah intervensi. Pendekatan tersebut mengintegrasikan edukasi kesehatan dengan pengembangan keterampilan yang diharapkan dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu hamil.

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas peserta berada pada kelompok usia 26–30 tahun, yaitu 18 orang (90%), sedangkan 2 orang (10%) berusia 31–35 tahun. Tidak terdapat peserta berusia 20–25 tahun. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan diikuti terutama oleh ibu hamil pada kelompok usia dewasa muda. Namun, usia reproduktif yang secara umum relatif menguntungkan tidak secara otomatis melindungi ibu dari kecemasan selama kehamilan. Kondisi psikologis ibu tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk riwayat kesehatan mental, pengalaman kehamilan, kondisi sosial ekonomi, dukungan pasangan, kekhawatiran terhadap persalinan, serta persepsi mengenai kesehatan janin.

(Biaggi et al., 2016) melalui tinjauan sistematis mengenai faktor risiko kecemasan dan depresi antenatal, mengidentifikasi bahwa riwayat gangguan mental, kurangnya dukungan sosial, pengalaman negatif sebelumnya, dan berbagai kondisi psikososial dapat berkontribusi terhadap kerentanan psikologis selama kehamilan. Sementara itu, (Dennis et al., 2017) menunjukkan bahwa gejala kecemasan dapat ditemukan pada berbagai trimester kehamilan dan prevalensinya cenderung lebih tinggi pada trimester ketiga dibandingkan trimester pertama. Temuan tersebut menegaskan bahwa kecemasan antenatal merupakan persoalan yang perlu diperhatikan dalam pelayanan maternal, tanpa membatasi perhatian hanya pada kelompok usia atau karakteristik demografis tertentu.

Karakteristik yang paling menonjol dalam kegiatan ini adalah status gravida, dengan 16 responden (80%) merupakan primigravida dan 4 responden (20%) merupakan multigravida. Proporsi primigravida yang tinggi memberikan konteks penting dalam memahami kebutuhan edukasi pada kelompok sasaran. Kehamilan pertama merupakan pengalaman baru yang melibatkan adaptasi fisik, emosional, dan sosial. Ibu dapat mengalami kekhawatiran mengenai perubahan tubuh, perkembangan janin, kemampuan menjalani persalinan, rasa nyeri, serta kesiapan menghadapi peran sebagai orang tua.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sulastri et al. (2021) yang secara khusus mengevaluasi efektivitas *gentle prenatal yoga* pada ibu primigravida dan multigravida. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk membantu mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil. Dengan demikian, pemberian edukasi prenatal yoga kepada kelompok ibu hamil, khususnya ibu primigravida, memiliki relevansi sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan maternal.

Dominannya responden primigravida dalam kegiatan ini juga perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil tersebut. Sebanyak 80% responden merupakan primigravida sehingga sebagian besar peserta belum memiliki pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya. Kurangnya pengalaman dapat meningkatkan ketidakpastian dan kebutuhan terhadap informasi. Oleh sebab itu, kegiatan edukasi yang memberikan pengetahuan sekaligus keterampilan praktis dapat menjadi salah satu pendekatan untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menghadapi kehamilan dan persalinan.

Meskipun demikian, primigravida tidak selalu mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan multigravida. Pengalaman kehamilan sebelumnya dapat memberikan rasa percaya diri, tetapi juga dapat menjadi sumber kekhawatiran apabila ibu pernah mengalami komplikasi obstetri, keguguran, atau pengalaman persalinan yang traumatis. Oleh sebab itu, status gravida perlu

dipahami sebagai salah satu karakteristik yang membantu menjelaskan kebutuhan edukasi, bukan sebagai penentu tunggal tingkat kecemasan (Biaggi et al., 2016).

Dalam konteks kegiatan ini, edukasi prenatal yoga dapat menjadi sarana bagi ibu primigravida untuk mengenali tubuh, mempelajari teknik relaksasi, dan memperoleh pengalaman melakukan aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kehamilan. Pemberian informasi dan kesempatan praktik juga berpotensi meningkatkan keyakinan ibu bahwa dirinya mampu melakukan aktivitas yang mendukung kenyamanan selama kehamilan. Penelitian mengenai intervensi yoga pada ibu hamil menunjukkan bahwa pendekatan ini berpotensi membantu mengurangi gejala kecemasan, meskipun besar manfaatnya berbeda antar penelitian dan masih terdapat keterbatasan metodologis ((Corrigan et al., 2022); (Lin et al., 2022)).

Dari aspek pendidikan, sebanyak 15 responden (75%) memiliki pendidikan SMA dan 5 responden (25%) berpendidikan perguruan tinggi. Komposisi ini memperlihatkan pentingnya penggunaan metode edukasi yang komunikatif, mudah dipahami, dan tidak semata-mata mengandalkan penjelasan tertulis. Informasi mengenai prenatal yoga mencakup pengetahuan sekaligus keterampilan praktis, sehingga ibu perlu memperoleh contoh gerakan yang jelas, penjelasan mengenai tujuan gerakan, dan kesempatan mengonfirmasi pemahaman melalui diskusi. Penggunaan video dalam kegiatan ini merupakan pendekatan yang relevan karena memungkinkan peserta mengamati urutan gerakan dan teknik pelaksanaannya. Informasi audiovisual juga dapat dipelajari kembali di rumah sehingga ibu tidak hanya bergantung pada ingatan terhadap penjelasan saat pertemuan berlangsung.

Berdasarkan pekerjaan, sebanyak 13 responden (65%) merupakan ibu rumah tangga dan 7 responden (35%) bekerja. Perbedaan pekerjaan dapat berkaitan dengan variasi aktivitas harian, ketersediaan waktu, paparan stres, dan kesempatan mengikuti kelas ibu hamil. Akan tetapi, data pekerjaan dalam kegiatan ini belum dapat menjelaskan apakah salah satu kelompok mempunyai kecemasan lebih tinggi karena tidak dilakukan analisis berdasarkan masing-masing kategori pekerjaan. Oleh karena itu, edukasi yang fleksibel dan dapat dilakukan di rumah merupakan salah satu alternatif untuk memfasilitasi kebutuhan ibu dengan rutinitas yang berbeda.

Hasil pengukuran sebelum pemberian edukasi menunjukkan bahwa 15 responden (75%) mengalami kecemasan sedang, 4 responden (20%) mengalami kecemasan ringan, dan 1 responden (5%) mengalami kecemasan berat. Tidak terdapat responden dalam kategori tidak cemas pada pengukuran awal. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan merupakan masalah yang menonjol pada kelompok ibu hamil yang mengikuti kegiatan PKM. Kondisi ini perlu dipahami dalam konteks kehamilan sebagai periode transisi yang melibatkan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Ibu harus beradaptasi dengan perubahan tubuh, kebutuhan pemeriksaan antenatal, ketidakpastian mengenai kondisi janin, dan persiapan menghadapi persalinan maupun pengasuhan bayi.

Kecemasan selama kehamilan dapat berbentuk kekhawatiran umum, ketakutan terhadap persalinan, kekhawatiran mengenai kesehatan janin, atau gejala yang berkaitan dengan gangguan kecemasan. Bentuk dan intensitas kecemasan tidak selalu sama pada setiap ibu. (Dennis et al., 2017) menunjukkan bahwa gejala kecemasan antenatal merupakan masalah yang ditemukan secara luas dalam berbagai populasi. (Biaggi et al., 2016) juga menekankan pentingnya mempertimbangkan faktor psikologis dan sosial ketika mengidentifikasi ibu yang berisiko mengalami masalah kesehatan mental selama kehamilan. Kecemasan yang menetap dan berat perlu memperoleh perhatian karena dapat mengganggu kesejahteraan ibu dan berhubungan dengan berbagai luaran maternal maupun perinatal yang kurang menguntungkan. Namun, hubungan tersebut bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh faktor perancu, termasuk kondisi kesehatan, faktor sosial ekonomi, dan gangguan psikologis yang menyertai. Oleh karena itu, hasil pengukuran kecemasan dalam kegiatan ini sebaiknya digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental ibu, bukan untuk menyimpulkan bahwa seluruh responden mengalami gangguan kecemasan klinis.

Dominannya kategori kecemasan sedang pada pengukuran awal memberikan alasan praktis bagi pelaksanaan edukasi yang tidak hanya berfokus pada informasi mengenai kehamilan, tetapi juga pada keterampilan pengelolaan stres dan relaksasi. Dalam pelayanan kebidanan, upaya tersebut dapat melengkapi pemeriksaan fisik dan obstetri dengan perhatian terhadap kebutuhan psikologis ibu. Pendekatan pelayanan antenatal yang positif mencakup penyediaan informasi yang relevan, dukungan emosional, dan komunikasi yang menghargai kebutuhan individual perempuan (World Health Organization (WHO), 2016).

Setelah pemberian edukasi menggunakan video, diskusi, dan praktik prenatal yoga,

ditemukan perubahan distribusi kategori kecemasan. Sebanyak 5 responden (25%) berada pada kategori tidak cemas, 13 responden (65%) mengalami kecemasan ringan, dan 2 responden (10%) masih mengalami kecemasan sedang. Tidak terdapat responden dalam kategori kecemasan berat pada pengukuran setelah intervensi. Secara deskriptif, perubahan tersebut menunjukkan pergeseran distribusi kecemasan ke kategori yang lebih rendah. Proporsi kecemasan sedang turun dari 75% menjadi 10%, sedangkan proporsi kategori tidak cemas meningkat dari 0% menjadi 25%. Selain itu, jumlah responden dalam kategori kecemasan ringan meningkat dari 20% menjadi 65%. Perubahan ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta berada pada kategori kecemasan yang lebih rendah dibandingkan sebelum kegiatan.

Prenatal yoga merupakan pendekatan aktivitas fisik dan relaksasi yang dapat mengintegrasikan gerakan tubuh yang disesuaikan dengan kehamilan, pengaturan pernapasan, perhatian terhadap sensasi tubuh, serta relaksasi. Kombinasi komponen tersebut secara teoritis dapat membantu ibu mengelola respons terhadap stres dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Pertama, latihan pernapasan terkontrol dapat membantu ibu memusatkan perhatian pada proses bernapas dan mengurangi perhatian berlebihan terhadap pikiran yang menimbulkan kekhawatiran. Pernapasan yang dilakukan secara nyaman dan tidak dipaksakan dapat menjadi keterampilan praktis yang digunakan ketika ibu merasa tegang atau khawatir. Kedua, gerakan tubuh yang lembut dapat memberikan pengalaman positif bagi ibu dalam mengenali perubahan tubuh selama kehamilan. Aktivitas fisik yang sesuai dapat membantu mempertahankan kebugaran, meningkatkan kenyamanan muskuloskeletal, dan memberikan kesempatan bagi ibu untuk melakukan aktivitas yang berorientasi pada kesejahteraan dirinya. (World Health Organization (WHO), 2020) merekomendasikan aktivitas fisik secara teratur selama kehamilan bagi perempuan yang tidak memiliki kontraindikasi, sedangkan (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020) menekankan bahwa aktivitas perlu disesuaikan dengan kondisi medis dan obstetri setiap ibu.

Menurut Nadholta dkk. (2023) dalam (Yalniz Dilcen et al., 2026) menemukan bahwa sesi yoga terbukti efektif meningkatkan ketahanan psikologis para ibu. Para peneliti tersebut menyarankan bahwa kegiatan yang mendukung kesejahteraan emosional dapat bermanfaat bagi ibu yang memiliki tingkat ketahanan psikologis lebih rendah. Berlatih yoga selama kehamilan membantu mempersiapkan perempuan menghadapi proses persalinan dengan cara meningkatkan ketahanan psikologis serta kemampuan untuk beradaptasi terhadap berbagai perubahan. Oleh karena itu, yoga dapat direkomendasikan karena dampak positifnya terhadap kesejahteraan emosional, yoga mampu memperkuat ketahanan psikologis, yang sangat penting untuk menghadapi tantangan selama kehamilan.

Penggunaan video merupakan salah satu unsur penting dalam kegiatan PKM ini. Media video memungkinkan peserta melihat contoh gerakan prenatal yoga secara visual, memahami urutan pelaksanaan, serta mengamati bagaimana gerakan dilakukan. Dibandingkan dengan penjelasan verbal semata, video dapat membantu mengonkretkan materi yang membutuhkan demonstrasi gerakan. Kesesuaian media dengan karakteristik materi menjadi penting karena edukasi prenatal yoga tidak cukup hanya menjelaskan manfaat yoga. Ibu perlu memahami bagaimana melakukan gerakan secara benar, bagaimana menyesuaikannya dengan perubahan tubuh, dan bagaimana mengenali kondisi yang mengharuskan latihan dihentikan. Melalui video, materi dapat diulang sehingga ibu mempunyai kesempatan untuk mengingat kembali langkah-langkah latihan ketika berada di rumah.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta mencoba melakukan gerakan yang telah diajarkan dan mengirimkan bukti video praktik kepada tim pengabdi. Capaian ini memperlihatkan adanya keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan dan memberikan bukti bahwa praktik mandiri telah dicoba oleh seluruh peserta. Pengiriman video juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana pemantauan awal terhadap penerapan keterampilan yang diajarkan.Kegiatan PKM ini memperlihatkan bahwa kelas ibu hamil dapat dimanfaatkan sebagai wadah untuk memperluas edukasi kesehatan mental dan aktivitas fisik yang aman. Bidan memiliki posisi strategis dalam memfasilitasi kegiatan karena berperan dalam pemeriksaan antenatal, penyampaian informasi kesehatan, identifikasi faktor risiko, dan pemberian dukungan kepada ibu selama kehamilan.

Dalam kegiatan prenatal yoga, bidan dapat berperan sebagai edukator yang memberikan informasi berdasarkan bukti ilmiah, fasilitator yang membantu ibu mempelajari gerakan, serta penghubung dengan pelayanan kesehatan apabila ditemukan masalah yang membutuhkan evaluasi lebih lanjut. Peran ini sejalan dengan pendekatan pelayanan antenatal yang berorientasi pada pengalaman kehamilan positif, yaitu pelayanan yang tidak hanya berfokus pada aspek klinis, tetapi

juga pada kebutuhan informasi, dukungan, dan penghormatan terhadap pengalaman ibu (WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience, 2016).

Temuan kegiatan ini didukung oleh bukti ilmiah mengenai manfaat prenatal yoga terhadap kesehatan psikologis ibu hamil. Tinjauan sistematis dan meta-analisis (Lin et al., 2022) menunjukkan adanya perbaikan skor kecemasan pada ibu hamil yang memperoleh intervensi prenatal yoga. Meskipun peneliti menekankan bahwa kualitas bukti secara keseluruhan masih perlu diperkuat, hasil tersebut memberikan dasar ilmiah bahwa prenatal yoga berpotensi menjadi intervensi komplementer dalam mendukung kesehatan mental selama kehamilan. Temuan tersebut juga diperkuat oleh *overview systematic reviews* oleh (Villar-Alises et al., 2023). Dari berbagai meta-analisis yang ditinjau, sebagian besar menunjukkan bahwa intervensi berbasis prenatal yoga lebih efektif dibandingkan kontrol dalam menurunkan gejala kecemasan, depresi, dan stres. Namun, penulis juga menekankan adanya keterbatasan metodologis pada sejumlah systematic review yang tersedia, sehingga hasil penelitian perlu diterapkan secara proporsional dan tidak menggantikan kebutuhan terhadap penelitian dengan desain yang lebih kuat. Bukti yang lebih baru juga menunjukkan arah yang serupa. Meta-analisis mengenai yoga selama kehamilan yang diterbitkan pada tahun 2025 menemukan bahwa yoga prenatal berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan dengan *standardized mean difference* sekitar -0,73, walaupun terdapat heterogenitas yang cukup tinggi anta rpenelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa manfaat prenatal yoga terhadap kecemasan cukup konsisten secara umum, tetapi besarnya efek dapat berbeda bergantung pada karakteristik peserta, bentuk intervensi, durasi, frekuensi latihan, dan instrumen pengukuran yang digunakan. Penelitian lain mengenai gentle prenatal yoga pada ibu primigravida dan multigravida juga mendukung penggunaan prenatal yoga sebagai pendekatan untuk membantu pemulihan tingkat kecemasan pada kehamilan (Sulastri et al., 2021)

Program ini dapat dikembangkan menjadi kegiatan rutin dalam kelas ibu hamil dengan beberapa penguatan. Pertama, kegiatan dapat dilakukan secara berkala sehingga ibu memperoleh kesempatan untuk mengulang gerakan dan meningkatkan keterampilan. Kedua, materi video dapat dibuat berdasarkan trimester sehingga gerakan yang diberikan lebih sesuai dengan perubahan fisiologis kehamilan. Ketiga, kegiatan dapat dilengkapi dengan pemantauan sederhana terhadap kecemasan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan keluhan kehamilan. Keempat, keterlibatan pasangan atau keluarga dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan dukungan sosial terhadap ibu.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memberikan gambaran bahwa edukasi prenatal yoga yang aman dapat menjadi salah satu strategi nonfarmakologis dan komplementer untuk membantu meminimalisir kecemasan pada ibu hamil. Temuan tersebut konsisten dengan sejumlah penelitian dan systematic review yang menunjukkan adanya hubungan antara prenatal yoga dan penurunan gejala kecemasan selama kehamilan. Namun, karena kegiatan ini menggunakan desain satu kelompok pretest-posttest dengan jumlah peserta yang relatif kecil dan tidak memiliki kelompok kontrol, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar, kelompok pembanding, intervensi yang terstandar, serta *follow-up* yang lebih panjang untuk mengetahui keberlanjutan efek prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi prenatal yoga yang aman untuk meminimalisir kecemasan pada ibu hamil di RW 13 Desa Krebet, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar, telah terlaksana dengan baik dan melibatkan 20 ibu hamil. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi melalui video, diskusi, dan praktik prenatal yoga berpotensi mendukung pengelolaan kecemasan serta meningkatkan keterlibatan ibu hamil dalam menerapkan aktivitas relaksasi secara mandiri. Oleh karena itu, edukasi prenatal yoga yang aman dapat dikembangkan sebagai salah satu kegiatan promotif dan preventif dalam kelas ibu hamil dengan tetap memperhatikan kondisi kesehatan, usia kehamilan, dan prinsip keselamatan. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat selanjutnya dapat memberikan edukasi penanganan kecemasan dengan berbagai intervensi yang aman untuk ibu dan sesuai dengan evidance terbaru.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta. Dan juga kami mengucapkan terima kasih kepada di RW 13 Desa Krebet, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar, seluruh ibu hamil dan mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada

Surakarta yang sudah membantu dan berpartisipasi pada kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Prenatal Yoga Aman Pada Trimester III Untuk Cemas Minimal.

DAFTAR PUSTAKA

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. In *Obstetrics and gynecology* (Vol. 135, Issue 4). Obstet Gynecol. https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772

Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, C. M. (2016). *Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review*. *191*, 62–77. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26650969/

Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *22*(1), 250. https://doi.org/10.1186/S12884-022-04474-9

Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry : The Journal of Mental Science*, *210*(5), 315–323. https://doi.org/10.1192/BJP.BP.116.187179

Duchette, C., Tolusso, D. V, Stone, W. J., Blankenship, M. M., & Tinius, R. A. (2021). Prenatal Yoga and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Randomized-Control Trial. *OBM Integrative and Complementary Medicine 2021*, *Vol. 6*, *051*, *6*(4), 1–17. https://doi.org/10.21926/OBM.ICM.2104051

Lin, I. H., Huang, C. Y., Chou, S. H., & Shih, C. L. (2022). Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(9), 5368. https://doi.org/10.3390/IJERPH19095368/S1

Nadholta, P., Kumar, K., Saha, P. K., Suri, V., Singh, A., & Anand, A. (2023). Mind-body practice as a primer to maintain psychological health among pregnant women–YOGESTA–a randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1201371. https://doi.org/10.3389/FPUBH.2023.1201371/TEXT

Ranjbar, M., Abdolalipour, S., Payne, E., Hassanzadeh, R., Maghalian, M., & Mirghafourvand, M. (2026). The effect of yoga on depression, anxiety, and stress during pregnancy and postpartum: A systematic review and meta-analysis. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, *106*, 102730. https://doi.org/10.1016/J.BPOBGYN.2026.102730

Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, *35*, S245–S247. https://doi.org/10.1016/J.GACETA.2021.10.072

Villar-Alises, O., Martinez-Miranda, P., & Martinez-Calderon, J. (2023). *Prenatal Yoga-Based Interventions May Improve Mental Health during Pregnancy: An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis*. *20*(2), 1556. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36674309/

WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience (2016).

World Health Organization (WHO). (2020). *Who Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour*. moz-extension://46b44b20-ec7b-4284-b983-9ef3b5ac77ea/enhanced-reader.html?openApp&pdf=https%3A%2F%2Firis.who.int%2Fserver%2Fapi%2Fcore%2Fbitstreams%2Ffaa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca%2Fcontent

Yalniz Dilcen, H., Ada, G., Keskin, İ., & Anderson, C. (2026). Determining the effect of yoga exercises on psychological health and childbirth trauma in pregnant women: a randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *26*(1), 246-. https://doi.org/10.1186/S12884-026-08769-Z/FIGURES/3