

IMPLEMENTASI PELATIHAN PRENATAL YOGA UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MAHASISWA KEBIDANAN DALAM PELAYANAN KEHAMILAN BERKUALITAS

Jasmiati^{1*}, Nurmila², Rosyita³, Putri Santy⁴, Yulia Fitri⁵, Nova Sumaini Prihatin⁶

^{1,2,3,6} Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Aceh, Aceh Utara, Indonesia

^{4,5} Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Aceh, Aceh Besar, Indonesia

*e-mail korespondensi: jasmiatif.1@gmail.com

Abstract

Maternal care plays a crucial role in improving the health and well-being of both mothers and infants. One of the effective complementary interventions is prenatal yoga, which has been proven to benefit physical and mental health as well as pregnancy outcomes. This program aimed to enhance the knowledge and skills of midwifery students in practicing prenatal yoga while also exploring opportunities for entrepreneurship in midwifery services. The methods included participant recruitment through Google Form, training sessions consisting of lectures, discussions, demonstrations, and hands-on practice. Evaluation was carried out using pre-test and post-test to measure knowledge, as well as two practical sessions to assess participants' skills. The results showed a significant improvement: 70% of participants achieved good knowledge scores after the training, while skill performance increased from 65% in the first practicum to 90% in the second. These findings suggest that prenatal yoga training can effectively improve the competence of midwifery students and provide strategic opportunities for graduates to develop home care services and entrepreneurship in maternal health.

Keywords: prenatal yoga; midwifery; skills; maternal care; entrepreneurship

Abstrak

Pendampingan ibu hamil memegang peran penting dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu serta janin. Salah satu bentuk intervensi yang efektif adalah yoga prenatal, yang terbukti bermanfaat dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan mendukung luaran kehamilan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa kebidanan dalam praktik yoga prenatal, sekaligus membuka peluang pengembangan kewirausahaan di bidang kebidanan. Metode kegiatan meliputi pelatihan dengan pendekatan ceramah, diskusi, demonstrasi, serta praktik langsung. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai pengetahuan, serta dua kali praktikum untuk mengukur keterampilan peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan, di mana 70% peserta mencapai kategori pengetahuan baik setelah pelatihan, sedangkan keterampilan meningkat dari 65% pada praktikum I menjadi 90% pada praktikum II. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan yoga prenatal mampu meningkatkan kompetensi mahasiswa kebidanan sekaligus memberikan peluang strategis bagi lulusan untuk mengembangkan layanan home care dan wirausaha dalam bidang kesehatan ibu.

Kata Kunci: prenatal yoga; kebidanan; keterampilan; pelayanan kehamilan; kewirausahaan

Accepted: 2025-09-04

Published: 2025-10-07

PENDAHULUAN

Pendampingan selama kehamilan merupakan aspek yang sangat penting untuk menjamin kesejahteraan ibu dan janin. Proses ini tidak hanya mencakup pemantauan kesehatan fisik, tetapi juga dukungan emosional serta konseling yang komprehensif sejak masa pra-konsepsi, selama kehamilan, hingga persiapan persalinan dan pasca-persalinan dengan keterlibatan tim multidisiplin (Morton, 2019). Salah satu elemen krusial dalam pendampingan kehamilan adalah penguatan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Ikatan dini yang terjalin dengan baik terbukti mampu mencegah terjadinya depresi pasca-persalinan serta memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental ibu (Sugishita et al., 2016).

Yoga menjadi salah satu bentuk pendampingan non-farmakologis yang bersifat holistik dan aman untuk diterapkan pada ibu hamil. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa yoga selama kehamilan memberikan berbagai manfaat, antara lain meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, serta memperbaiki biomarker sistem imun (Bacaro et al., 2020; Nadholta et al., 2020). Yoga juga telah dibuktikan aman dan efektif dalam menghasilkan luaran

kehamilan yang lebih baik (Narendran et al., 2005). Praktik ini tidak hanya berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi (Abolghasemi et al., 2014; Amalia et al., 2020; Yildirim & Güngör, 2022; Yulianti et al., 2018), tetapi juga membantu menciptakan pengalaman kehamilan yang lebih positif, tenang, dan bebas tekanan psikologis (Pais, 2023).

Selain itu, yoga selama kehamilan berhubungan dengan perbaikan berbagai kondisi medis, seperti penurunan risiko diabetes gestasional, menurunnya insiden persalinan prematur, hipertensi akibat kehamilan, hingga pencegahan retardasi pertumbuhan intrauterin (Cramer et al., 2015). Studi lain juga melaporkan bahwa yoga mampu memperbaiki luaran kehamilan dan persalinan (Wadhwa et al., 2020), meningkatkan sirkulasi utero-feto-plasenta, menunjang pertumbuhan janin, serta membantu penanganan kehamilan risiko tinggi (Rakhshani et al., 2015). Dari aspek kenyamanan, yoga terbukti mampu mengurangi keluhan umum ibu hamil, seperti gangguan tidur, kaki kesemutan, konstipasi, hingga mendukung persiapan persalinan yang lebih rileks baik secara fisik maupun mental (Pasaribu et al., 2021).

Meskipun manfaat yoga sudah banyak dilaporkan, fasilitas dan akses terhadap praktik yoga prenatal di beberapa daerah, termasuk di Aceh Utara, masih terbatas. Stigma yang berkembang di masyarakat bahwa ibu hamil sebaiknya membatasi gerakan justru dapat menimbulkan masalah kesehatan, seperti obesitas, nyeri punggung, hipertensi, dan sembelit. Padahal, aktivitas fisik teratur, termasuk yoga, sangat dianjurkan untuk menjaga kondisi fisik ibu hamil tetap optimal (Anh, 2021).

Dalam pendidikan kebidanan, optimalisasi peran bidan dalam memberikan pendampingan melalui yoga prenatal menjadi strategi penting untuk meningkatkan mutu asuhan kehamilan. Integrasi pelatihan yoga ke dalam kurikulum kebidanan akan memperkaya keterampilan mahasiswa, khususnya dalam memberikan perawatan yang bersifat holistik. Tidak hanya itu, keterampilan ini juga membuka peluang bisnis yang menjanjikan. Melalui kompetensi yoga prenatal, lulusan kebidanan dapat mengembangkan layanan home care, memasarkan produk maupun jasa secara mandiri, serta menjangkau komunitas yang belum mendapatkan pelayanan kesehatan secara memadai (Fitri et al., 2023b; Juliastuti et al., 2024; Nurbaiti et al., 2024; Santy et al., 2023). Dengan demikian, prenatal yoga bukan hanya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kesehatan ibu dan janin, tetapi juga menjadi sarana pemberdayaan profesi kebidanan melalui peningkatan kompetensi dan kemandirian finansial.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari pada bulan Agustus 2025 di Prodi D3 Kebidanan Aceh Utara Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, dengan melibatkan 20 orang mahasiswa kebidanan. Metode yang digunakan mencakup pre-test, pemberian materi, diskusi, dan praktik. Materi yang disampaikan meliputi manfaat yoga, teknik pernapasan dan gerakan dasar yoga prenatal. Evaluasi dilakukan dengan menilai kehadiran peserta serta melalui pre-test dan post-test. Analisis data dilakukan dengan melihat distribusi frekuensi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta yang diperoleh melalui kuesioner pre-test dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini melibatkan 20 mahasiswa Program Studi D3 Kebidanan Aceh Utara. Rekrutmen peserta dilaksanakan dua minggu sebelum kegiatan melalui pengisian Google Form sebagai instrumen untuk menilai tingkat komitmen. Tim pengabdian masyarakat menyusun materi serta mempersiapkan sarana pendukung pelaksanaan. Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Nilai Pretest dan Posttest Pengetahuan tentang Prenatal Yoga Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh

No	Pengetahuan	Pre test		Post test	
		f	%	f	%
1	- Baik	5	25	14	70
2	- Cukup	11	55	4	20
3	- Kurang	4	20	2	10
4	- Rerata	7,6		9	

Tabel diatas menunjukkan perubahan tingkat pengetahuan peserta tentang prenatal yoga. Sebelum pelatihan, 55% peserta memiliki pengetahuan cukup. Setelah pelatihan, 70% peserta mengalami peningkatan signifikan, mencapai kategori baik. Rata-rata nilai pengetahuan peserta sebelum pelatihan adalah 7,6 poin, yang meningkat sebesar 1,4 poin menjadi 9 poin setelah pelatihan.

Tabel 2. Nilai Praktikum Prenatal Yoga Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh

No	Keterampilan	Praktikum I		Praktikum II	
		n	%	n	%
1	Baik	13	65	18	90
2	Kurang	7	35	2	10
	Jumlah	20	100	20	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas peserta sosialisasi prenatal yoga mencapai tingkat keterampilan yang baik pada praktikum I, dengan persentase sebesar 65%. Terdapat peningkatan signifikan pada praktikum II, di mana 90% peserta mencapai tingkat keterampilan yang baik.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan Prenatal Yoga (dokumentasi pribadi)

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta dalam sosialisasi prenatal yoga. Setelah pelatihan, 70% peserta mencapai pengetahuan baik tentang prenatal yoga. Untuk keterampilan prenatal yoga meningkat dari 65% pada praktikum I menjadi 90% pada praktikum II.

Hasil kegiatan ini menguatkan premis bahwa prenatal yoga tidak hanya memiliki manfaat klinis bagi ibu hamil dan janin, tetapi juga memberikan implikasi strategis dalam pendidikan serta pengembangan profesi kebidanan. Dari sisi kesehatan, berbagai penelitian konsisten menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan risiko komplikasi seperti diabetes gestasional dan preeklampsia (Bouya et al., 2021), meningkatkan angka persalinan normal (Namdar et al., 2021), serta menurunkan kecemasan, depresi, dan stres selama kehamilan (Corrigan et al., 2022).



Gambar 2. Peserta Pelatihan Prenatal Yoga (dokumentasi pribadi)

Temuan ini diperkuat dengan hasil pengabdian masyarakat yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan mahasiswa kebidanan setelah pelatihan. Hal ini menegaskan bahwa integrasi praktik prenatal yoga dalam kurikulum atau pelatihan kebidanan dapat menjadi pendekatan efektif dalam membekali mahasiswa dengan keterampilan berbasis bukti.

Lebih jauh, penguasaan keterampilan prenatal yoga juga membuka peluang ekonomi dan kemandirian profesional bagi lulusan kebidanan. Seiring meningkatnya kebutuhan masyarakat akan layanan kesehatan komplementer, praktik yoga prenatal dapat diposisikan sebagai layanan home care yang bernilai tambah (Juliastuti et al., 2024). Dengan demikian, bidan tidak hanya berperan dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan janin, tetapi juga mampu berkontribusi pada pemerataan layanan kesehatan di komunitas yang belum terjangkau fasilitas formal (Fitri et al., 2023a; Nurbaiti et al., 2024). Oleh karena itu, prenatal yoga dapat dipandang sebagai intervensi multifungsi: efektif secara klinis, strategis secara pendidikan, dan prospektif secara ekonomi bagi profesi kebidanan.

KESIMPULAN

Prenatal yoga merupakan intervensi komplementer yang efektif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin, sekaligus memperkuat kompetensi mahasiswa kebidanan dalam memberikan pelayanan antenatal. Selain manfaat klinisnya, keterampilan ini juga memiliki nilai strategis dalam mendukung kemandirian finansial bidan melalui peluang wirausaha berbasis layanan home care. Dengan demikian, integrasi prenatal yoga ke dalam pendidikan dan praktik kebidanan perlu dipertimbangkan sebagai upaya holistik dalam meningkatkan kualitas asuhan kehamilan sekaligus memberdayakan profesi kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abolghasemi, S., Azizi, S., & Fard, M. A. (2014). The Effect of Yoga Approaches on Pregnant Women Anxiety. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 3(11), 206–211. <https://doi.org/10.12816/0018705>
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Anh, P. (2021). Business Plan For “Yoga, Massage, And Fetal Education Services For Pregnant Mothers” In Hanoi Market. *FTP University*. https://issuu.com/bournvita13/docs/graduation_thesis_report/22
- Bacaro, V., Benz, F., Pappaccogli, A., Bartolo, P. D., Johann, A. F., Palagini, L., Lombardo, C., Feige, B., Riemann, D., & Baglioni, C. (2020). Interventions for Sleep Problems During Pregnancy: A Systematic Review. *Sleep Medicine Reviews*, 50, 101234. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.101234>
- Bouya, S., Keikhaie, L. R., Hosseini, S., & Keikhaie, K. R. (2021). The effect of yoga on uterine artery Doppler indices, maternal and fetal complications in pregnant women: A quasi-experimental study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 12(1), 70–74.
- 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.
- Cramer, H., Frawley, J., Steel, A., Hall, H., Adams, J., Broom, A., & Sibbritt, D. (2015). Characteristics of Women Who Practice Yoga in Different Locations During Pregnancy. *BMJ Open*, 5(8), e008641. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008641>
- Fitri, Y., Santy, P., & Seriana, I. (2023a). Pelatihan Bisnis Model Canvas Dan Profil Bisnis Google: Peningkatan Keahlian Berwirausaha Bagi Mahasiswa Kebidanan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 2842–2846.
- Juliastuti, J., Seriana, I., Sari, Y., Santy, P., & Fitri, Y. (2024). Pelatihan Massage Post Partum Dan Prenatal Yoga Sebagai Solusi Untuk Meningkatkan Kompetensi Wirausaha Alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 2283–2289. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i4.10654>
- Morton, A. (2019). Myotonic Disorders and Pregnancy. *Obstetric Medicine*, 13(1), 14–19. <https://doi.org/10.1177/1753495x18824238>
- Nadholt, P., Bali, P., Singh, A., & Anand, A. (2020). Potential Benefits of Yoga in Pregnancy-Related Complications During the COVID-19 Pandemic and Implications for Working Women. *Work*, 67(2), 269–279. <https://doi.org/10.3233/wor-203277>
- Namdar, P., Hoseini, N., Dehghankar, L., Yekefallah, L., Noorian, S., Golestaneh, F., & Taheri, S. (2021). The Effect Of Hatha Yoga On Low Back Pain And Sleep Quality In Nulliparous Pregnant Women: A Clinical Trial Study. *Practising Midwife*, 24(7).

- Narendran, S., Nagarathna, R., Narendran, V., Gunasheela, S., & Nagendra, H. R. (2005). Efficacy of Yoga on Pregnancy Outcome. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *11*(2), 237–244. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.237>
- Nurbaiti, N., Fitri, Y., Sari, Y., Santy, P., & Seriana, I. (2024). Pelatihan Entrepreneurship Untuk Penguatan Keterampilan Alumni Kebidanan Dalam Pendampingan Post Partum Dan Perinatal. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(4), 2290–2295.
- Pais, M. (2023). *Does Yoga Impact During Pregnancy: Systematic Review*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2951187/v1>
- Pasaribu RS, Ridesman, Yun DC, Debora S, Rumaita, T. D. (2021). Implementasi Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil. *PKM CSR*, *4*, 789–797. <http://prosiding-pkmcscr.org/index.php/pkmcscr/article/view/1148/709>
- Rakhshani, A., Nagarathna, R., Mhaskar, R., Mhaskar, A., Thomas, A., & Gunasheela, S. (2015). Effects of Yoga on Utero-Fetal-Placental Circulation in High-Risk Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Advances in Preventive Medicine*, *2015*, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2015/373041>
- Santy, P., Sari, Y., & Fitri, Y. (2023). Peningkatan Kemampuan Berwirausaha Bagi Alumni Kebidanan Melalui Pelatihan Prenatal Yoga. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4* (4), 2853–2858.
- Sugishita, K., Kamibeppu, K., & Matsuo, H. (2016). The Inter Relationship of Mental State Between Antepartum and Postpartum Assessed by Depression and Bonding Scales in Mothers. *Health*, *08*(12), 1234–1243. <https://doi.org/10.4236/health.2016.812126>
- Wadhwa, Y., Alghadir, A. H., & Iqbal, Z. A. (2020). Effect of Antenatal Exercises, Including Yoga, on the Course of Labor, Delivery and Pregnancy: A Retrospective Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(15), 5274. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155274>
- Yıldırım, A. D., & Güngör, İ. (2022). The Effects of Yoga on Pregnancy, Stress, and Anxiety in Infertile Individuals. *Holistic Nursing Practice*, *36*(5), 275–283. <https://doi.org/10.1097/hnp.0000000000000543>
- Yulianti, I., Respati, S. H., & Sudiyanto, A. (2018). The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java. *Journal of Maternal and Child Health*, *03*(02), 100–104. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2018.03.02.02>