

Yoga Prenatal dan Edukasi Gizi: Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil di Desa Kedungpring

Prenatal Yoga and Nutrition Education: Efforts to Improve the Health of Pregnant Women in Kedungpring Village

Athiyyah Sholihah¹, Dewi Sakinaturrochmah², Norainny Yunitasari^{3*}

^{1,2}) Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik
Jl. Proklamasi No. 54, Kebomas, Gresik

³) Program Studi D3 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik
Jl. Proklamasi No. 54, Kebomas, Gresik
email: *³yunitasari060688@umg.ac.id

ABSTRAK

Ibu hamil, khususnya pada trimester pertama, secara mayoritas mengalami mual muntah. Kondisi mual muntah dapat diantisipasi dengan beberapa cara, diantaranya senam yoga. Selain itu, untuk kondisi mual muntah perlu adanya edukasi terkait pentingnya gizi selama kehamilan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester I dan II terkait gizi seimbang serta manfaat dan teknik prenatal yoga. Kegiatan melibatkan 8 ibu hamil yang mengikuti pretest, penyuluhan, praktik yoga prenatal, dan posttest. Materi disampaikan oleh bidan desa dan mahasiswa S1 Kebidanan menggunakan media leaflet serta metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan responden; kategori pengetahuan baik meningkat dari 50% menjadi 87,5%, kategori cukup menurun dari 50% menjadi 12,5%, dan tidak ada responden dengan pengetahuan kurang. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas edukasi yang terstruktur dalam mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual menghadapi persalinan. Kegiatan edukasi prenatal yoga berkontribusi pada peningkatan literasi kesehatan, penurunan kecemasan, dan peningkatan kualitas hidup ibu hamil. Disarankan program ini diperluas ke wilayah lain dengan frekuensi dan durasi lebih optimal untuk memaksimalkan manfaat jangka panjang.

Kata Kunci: ibu hamil, gizi seimbang, prenatal yoga, edukasi kesehatan

ABSTRACT

Pregnant women, especially in the first trimester, experience nausea and vomiting. Nausea and vomiting can be managed through several methods, including yoga. Furthermore, education regarding the importance of nutrition during pregnancy is essential for nausea and vomiting. The objective of this activity was to increase the knowledge of pregnant women in their first and second trimesters regarding balanced nutrition and the benefits and techniques of prenatal yoga. Eight pregnant women participated in the pretest, counseling, prenatal yoga practice, and posttest. The material was delivered by village midwives and undergraduate midwifery students using leaflets and lectures, questions and answers, and demonstrations. Evaluation results showed a significant increase in respondents' knowledge; the good knowledge category increased from 50% to 87.5%, the fair knowledge category decreased from 50% to 12.5%, and no respondents had poor knowledge. This increase reflects the effectiveness of structured education in preparing pregnant women physically, mentally, and spiritually for childbirth. Prenatal yoga education activities contributed to increased health literacy, decreased anxiety, and improved quality of life for pregnant women. It is recommended that this program be expanded to other regions with more optimal frequency and duration to maximize long-term benefits.

Keywords: pregnant women, balanced nutrition, prenatal yoga, health education

1. Pendahuluan

Selama masa kehamilan, tubuh wanita mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun fisiologis. Salah satu kondisi yang umum terjadi adalah rasa mual dan muntah atau dikenal sebagai emesis gravidarum. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan hormon, terutama *Hormon Chorionic Gonadotropin* (HCG). Pada trimester awal kehamilan merupakan fase penting dalam pembentukan organ-organ janin, sehingga ibu hamil memerlukan asupan nutrisi yang cukup. Bila ibu sering mual bahkan muntah berlebihan, maka asupan makanan bergizi menjadi berkurang. Akibatnya, perkembangan organ janin bisa terganggu yang dapat menimbulkan cacat lahir atau pertumbuhan janin terhambat.

Untuk membantu ibu hamil mempertahankan asupan nutrisi dan cairan saat mengalami mual dan muntah, ada beberapa langkah yang bisa dilakukan. Hindari aroma atau hal-hal yang bisa memicu rasa mual. Sebaiknya, sediakan camilan kering seperti biskuit atau roti panggang dan konsumsi sebelum bangun dari tempat tidur di pagi hari. Perbanyak minum air putih agar tubuh tetap terhidrasi, serta konsumsi vitamin B6 sesuai anjuran. Selain itu, pastikan ibu hamil mendapat waktu istirahat yang cukup agar tubuh tetap kuat dan sehat (Rahayu, 2024).

Pada trimester kedua kehamilan, perubahan fisik pada tubuh ibu semakin jelas terlihat, seperti perut dan payudara yang membesar. Ibu biasanya merasa lebih berenergi, namun mulai mengalami pembengkakan pada kaki dan tangan, munculnya varises, serta mulai merasakan gerakan janin. Memasuki trimester ketiga, tanda-tanda persalinan semakin dekat. Berat badan ibu bisa bertambah antara 12 hingga 20 kg. Berbagai keluhan mulai dirasakan, seperti sesak napas akibat ukuran perut yang semakin besar, payudara membesar sebagai persiapan menyusui, kram otot, perubahan warna kulit menjadi lebih gelap, sakit pada bagian pinggang, dan frekuensi buang air kecil yang meningkat. Selain itu, ibu juga bisa merasakan campuran emosi seperti cemas, panik, gelisah, serta antusias menanti kelahiran bayi (Adnyani, 2021).

Selama masa kehamilan, ada berbagai aktivitas yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin serta mendukung kelancaran proses persalinan. Beberapa aktivitas yang disarankan antara lain berjalan pagi, bersepeda statis, senam aerobik, senam air, menari, dan yoga. Khusus untuk yoga selama kehamilan dikenal dengan istilah yoga prenatal. Yoga prenatal merupakan bentuk latihan yang dimodifikasi dari hatha yoga dan disesuaikan dengan kondisi tubuh ibu hamil. Tujuannya adalah membantu mempersiapkan ibu secara fisik, mental, dan spiritual agar siap menghadapi persalinan. Dengan persiapan yang baik, ibu hamil akan merasa lebih percaya diri dan yakin dalam menjalani proses persalinan secara nyaman dan lancar (Andriani et al., 2024).

2. Metode

2.1 Waktu dan Tempat

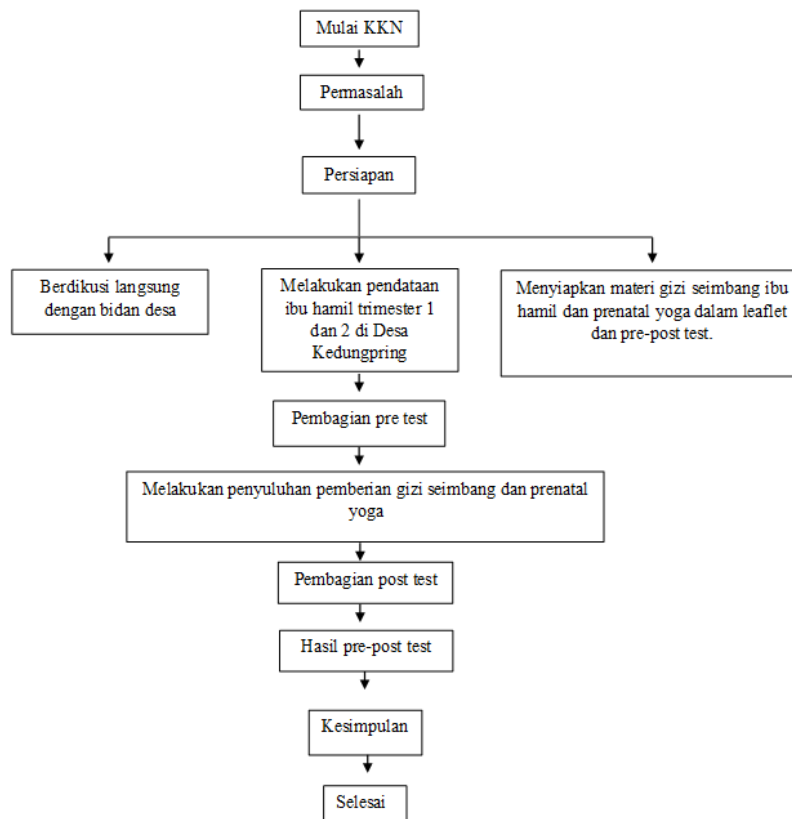
Program kerja ini dilaksanakan di Desa Kedungpring, Kecamatan Balongpanggang, Kabupaten Gresik, Provinsi Jawa Timur. Judul program kerja “Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil dan Prenatal Yoga” berlangsung pada tanggal 21 Juli 2025 bertempat di Gedung SPS Desa Kedungpring.

2.2 Pelaksanaan Kegiatan

Dalam program kerja ini, kami mahasiswa kebidanan bersama bidan desa sebagai pemateri. Sebelum penyampaian materi, responden menerima lembar pretest untuk mengetahui sejauh mana pemahaman yang diketahui oleh responden terkait gizi seimbang dan prenatal yoga. Setelah mengisi

pretest, selanjutnya pemateri menyampaikan materi yang berjudul “Edukasi Gizi Seimbang dan Prenatal Yoga: Makan Sehat, Ibu Kuat dan Bayi Hebat”.

Materi disajikan selama 50 menit, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, dan melakukan prenatal yoga di sesi akhir (Gambar 1). Setelah acara selesai, responden diberikan *posttest* untuk mengukur sejauh mana pemahaman dalam materi yang diberikan. Acara ditutup dengan sesi dokumentasi meliputi Ibu Kades, Bidan desa dan seluruh ibu hamil yang merupakan masyarakat Desa Kedungpring. Secara garis besar, kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan Gambar 1.



Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan

3. Hasil dan Pembahasan

Kuliah kerja nyata yang dilakukan oleh mahasiswa kebidanan memiliki fokus program kerja yaitu meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui senam yoga dan edukasi gizi. Dalam kegiatan ini diikuti beberapa ibu hamil di Desa Kedungpring. Edukasi terkait gizi untuk ibu hamil sangatlah penting dilakukan karena mayoritas ibu hamil (khususnya trimester pertama) seringkali mengalami muntah dan mual. Mual muntah yang dialami ibu hamil dapat menurunkan nafsu makan dan berdampak pada kurangnya kecukupan gizi yang akan terlihat dari berat badan (Mudlikah et al., 2022). Senam yoga juga dapat mengurangi mual muntah ibu hamil trimester pertama jika dilakukan dengan teratur dan rutin (Mudlikah, 2023).



Gambar 1. Yoga Prenatal

Karakteristik responden berdasarkan umur

Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu hamil dengan rentang usia yang bermacam-macam. Adapun rentang usia dari peserta kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rentang Usia Peserta Kegiatan

Rentang Usia (tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
22 – 29	5	62,5
32 – 34	3	37,5

Pada hasil Tabel 1. Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia antara usia 22-29 tahun dengan jumlah 5 orang atau 62,5%. Faktor usia juga bisa berpengaruh terhadap perkembangan janin dan bayi ketika sudah lahir. Kedua rentang usia tersebut masih memasuki waktu subur dari seorang Wanita, yaitu usia antara 20 – 35 tahun, dimana pada rentang usia tersebut seorang Wanita baik untuk hamil dan melahirkan karena memiliki resiko terburuk untuk ibu dan anak (Suryanti, 2019).

Hasil Pemberian Edukasi

Yoga prenatal adalah salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil agar dapat beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikis selama kehamilan serta mempersiapkan persalinan (Ernawati et al., 2024). Dari kegiatan ini, hasil pelaksanaan yoga prenatal dan edukasi gizi dicerminkan dengan hasil pemberian soal pretest dan posttest. Hasil edukasi dapat dilihat di Tabel 2.

Tabel 2. Peningkatan Pengetahuan

Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Pengetahuan Awal		
Baik (70-100)	4	50
Cukup (60-70)	4	50
Kurang (< 60)	0	0
Pengetahuan Akhir		
Baik (70-100)	7	87,5
Cukup (60-70)	1	12,5
Kurang (< 60)	0	0

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa kegiatan yoga prenatal dan edukasi terkait gizi untuk ibu hamil memiliki pengaruh (Gambar 2). Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan jumlah responden yang memiliki nilai posttest kategori baik, yaitu terjadi kenaikan dari 50% menjadi 87,5%. Perubahan ini mengindikasikan bahwa edukasi prenatal yoga mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat, teknik, dan prinsip keamanan yoga selama kehamilan. Edukasi yang terstruktur membantu responden memahami manfaat prenatal yoga, seperti mengurangi nyeri punggung, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres, dan mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan.



Gambar 2. Edukasi Gizi

Edukasi prenatal untuk ibu hamil sangatlah penting untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan (El-shrqawy et al., 2024). Edukasi prenatal tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental, tetapi juga meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil terkait latihan yang aman selama kehamilan (Villar-Alises et al., 2023). Khusus untuk yoga prenatal sendiri penting dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan manajemen stres, serta menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Purborini & Rumaropen, 2023).

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan fokus kepada ibu hamil untuk memberikan edukasi terkait gizi dan yoga prenatal dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Hal ini penting dilakukan untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Kesiapan seorang ibu hamil penting adanya untuk mencapai keselamatan ibu dan anak dalam melewati proses persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua ibu hamil dan bidan desa yang telah berkontribusi dalam acara penyuluhan edukasi gizi seimbang dan prenatal yoga untuk ibu hamil. Pengetahuan yang dibagikan sangat berharga dan diharapkan dapat membantu menjaga kesehatan ibu dan janin. Mari kita terus dukung satu sama lain dalam perjalanan ini. Terima kasih

DAFTAR PUSTAKA

- Andnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35–48. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067>
- Andriani, R. A. D., Mardiyanti, I., Handayani, N., & Anggasari, Y. (2024). Efektivitas Prenatal Gentle Yoga Pose Terhadap Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Pertama. *Cendekia Utama*, 13(3), 249–254.
- El-shrqawy, E. H., Elnemer, A., & Elsayed, H. M. (2024). Effect of antenatal education on pregnant women's knowledge , attitude and preferences of delivery mode. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(740), 1–11.
- Ernawati, W., Hanung, A., Dewi, R., & Wahyuningsih. (2024). Manfaat Prenatal Yoga untuk Ibu Hamil. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 1202–1214.
- Mudlikah, S. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Mual Muntah. *Indonesia Journal of Midwifery Today*, 2(2), 1–6.
- Mudlikah, S., Munisah, Yunita, N., B, G., Hariyani, E., & Salsabila, A. T. (2022). Peningkatan Asupan Nutrisi Ibu Hamil Emesis Gravidarum Melalui Dukungan Suami/Keluarga dan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil. *DedikasiMU (Journal of Community Service)*, 4(September), 341–348.
- Purborini, S. F. A., & Rumaropen, N. S. (2023). Hubungan Usia, Paritas, dan Tingkat Pendidikan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Pasangan Usia Subur di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 207–211.
- Rahayu, S. (2024). Pengaruh Senam Yoga dalam Mengurangi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Aisyiah Medika*, 9(1), 318–324.
- Suryanti, Y. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Wanita Usia Subur. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 1(1), 20–29.
- 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. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021556>