

Pemberdayaan Ibu Hamil Primigravida melalui Prenatal Yoga untuk Mendukung Kesiapan Psikologis Menghadapi Persalinan di TPMB “O”, Kota Bengkulu

Mika Oktarina¹, Nuril Absari¹, Choralina Eliagita¹, Anisah Tifani Maulidiyanti¹,
 Violita Siska Mutiara¹, Ida Rahmawati¹

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Sarjana, STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
 Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Article Info	Abstract
Article History Received: 27-08-2024 Revised: 28-08-2026 Published: 27-09-2026 Keywords: community service; childbirth readiness; prenatal yoga; primigravida; anxiety	<i>Psychological anxiety is an important challenge for primigravida women preparing for childbirth, particularly when uncertainty about labor and maternal-fetal safety is high. This community service program aimed to strengthen pregnant women's capacity to manage anxiety and improve psychological readiness through a participatory prenatal-yoga program combining education, breathing, modified movements, relaxation, and reflection. The activity was conducted at TPMB “O”, Sumur Dewa, Bengkulu City, involving 30 primigravida pregnant women. The program was delivered in four guided sessions, with readiness screening and technique correction at each meeting. Anxiety levels were assessed before and after the program using the documented Indonesian-language version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS/HAM-A). Before the intervention, 24 participants (80.0%) were categorized as having moderate anxiety and 6 (20.0%) as mild anxiety. After four sessions, all 30 participants (100.0%) were in the mild-anxiety category. The main community-service outcome was not only the observed shift in anxiety categories but also strengthened self-management skills, breathing and relaxation practices, and confidence to engage in safe physical activity during pregnancy. Given the one-group pre-test-post-test design, the findings should be interpreted as preliminary evidence of program feasibility and empowerment rather than definitive causal evidence. The program is feasible to integrate into primary maternal-care services with continued clinical screening, monitoring, and referral when indicated.</i>

Informasi Artikel	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: Direvisi: Dipublikasi: Kata kunci: (3-5 Kata) ibu hamil primigravida; kecemasan; pemberdayaan; prenatal yoga; kesiapan persalinan	Kecemasan psikologis merupakan salah satu tantangan penting pada ibu hamil primigravida dalam mempersiapkan persalinan, terutama ketika ketidakpastian terhadap proses persalinan dan keselamatan ibu serta janin meningkat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memperkuat kapasitas ibu hamil dalam mengelola kecemasan dan mendukung kesiapan psikologis melalui program prenatal yoga partisipatif yang mengombinasikan edukasi, latihan pernapasan, gerakan yang dimodifikasi, relaksasi, dan refleksi. Kegiatan dilaksanakan di TPMB “O”, Kelurahan Sumur Dewa, Kota Bengkulu, dengan sasaran 30 ibu hamil primigravida. Program dilaksanakan dalam empat sesi terpandu, disertai skrining kesiapan dan koreksi teknik pada setiap pertemuan. Tingkat kecemasan dinilai sebelum dan sesudah program menggunakan instrument Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS/HAM-A) versi Bahasa Indonesia yang terdokumentasi dalam laporan kegiatan. Sebelum kegiatan, 24 peserta (80,0%) berada pada kategori kecemasan sedang dan 6 peserta (20,0%) pada kategori ringan. Setelah empat sesi, seluruh 30 peserta (100,0%) berada pada kategori kecemasan ringan. Luaran utama kegiatan tidak hanya berupa perubahan kategori kecemasan, tetapi juga penguatan keterampilan self-management, praktik pernapasan dan relaksasi, serta kepercayaan diri untuk melakukan aktivitas fisik yang aman selama kehamilan. Mengingat desain satu kelompok pre-test-post-test, hasil ini perlu dimaknai sebagai bukti awal kelayakan program dan pemberdayaan, bukan sebagai bukti kausal definitif. Program berpotensi diintegrasikan ke pelayanan maternal primer dengan tetap melakukan skrining klinis, pemantauan, dan rujukan bila diperlukan.

PENDAHULUAN

Kehamilan pertama merupakan fase transisi yang menuntut adaptasi fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Ketidakpastian terhadap proses persalinan, kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan bayi, serta belum adanya pengalaman sebelumnya dapat meningkatkan kecemasan pada ibu primigravida. (Brunton et al., 2020) Karena itu, kesehatan mental perinatal perlu dipandang sebagai bagian integral dari pelayanan maternal, bukan sebagai masalah yang ditangani secara terpisah menekankan perlunya layanan maternal dan anak yang mampu menciptakan lingkungan aman, bebas stigma, melakukan identifikasi masalah kesehatan mental, serta memberikan respons yang sesuai dengan konteks lokal. (Paricio-del-Castillo, 2024)

Dalam konteks pemberdayaan, ibu hamil perlu memperoleh strategi yang sederhana, aman, dan dapat dipraktikkan kembali secara mandiri. Prenatal yoga relevan karena memadukan gerakan, peregangan, pengaturan napas, kesadaran tubuh, dan relaksasi. (Sehat et al., 2025) Bukti penelitian menunjukkan adanya potensi manfaat prenatal yoga terhadap kecemasan, depresi, dan stres, meskipun kualitas bukti dan heterogenitas intervensi perlu diperhatikan. (Simanullang & Alpiah, 2025) Meta-analisis (Lin et al., 2022) menunjukkan penurunan kecemasan setelah prenatal yoga, sedangkan overview systematic reviews oleh (Corrigan et al., 2022) menemukan sebagian besar meta-analisis mendukung manfaat terhadap gejala kecemasan, depresi, dan stres, tetapi kualitas metodologis tinjauan masih dinilai kritis rendah. Hasil meta-analisis lain juga menunjukkan bahwa intervensi yoga selama kehamilan dapat menurunkan kecemasan, depresi, dan perceived stress, dengan kualitas bukti yang masih rendah hingga sangat rendah. (Wang et al., 2022)

Pendekatan pemberdayaan melalui edukasi antenatal juga penting karena kelas antenatal dapat menjadi ruang pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan, dan kesiapan menghadapi kehamilan serta persalinan. Scoping review (Oktarina et al., 2025) menunjukkan bahwa implementasi kelas antenatal dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan serta mendukung perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Perkembangan pendidikan antenatal juga semakin terbuka terhadap pendekatan digital dan inovasi layanan yang memperluas akses informasi dan dukungan kesehatan maternal (Oktarina et al., 2026) Prenatal yoga memadukan gerakan, peregangan, pengaturan napas, kesadaran tubuh, dan relaksasi. Tinjauan sistematis menunjukkan potensi manfaat terhadap kecemasan, depresi, stres, ketidaknyamanan kehamilan, dan luaran persalinan, tetapi heterogenitas intervensi dan mutu bukti mengharuskan interpretasi yang berhati-hati (Corrigan et al., 2022). Temuan uji terkontrol dan penelitian pada primipara juga mendukung penggunaan yoga antenatal sebagai pendekatan komplementer, bukan pengganti pelayanan klinis (Chen et al., 2025)

TPMB "O" berada di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa dan memiliki ruang kegiatan, matras, blok busa, gym ball, serta sound system. Pengukuran awal ibu hamil primigravida menunjukkan berada pada kategori kecemasan sedang. Hasil awal tersebut, bersama koordinasi dengan pengelola TPMB, menjadi dasar untuk memprioritaskan kegiatan yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi memberi kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan pernapasan, relaksasi, dan gerakan prenatal yang dimodifikasi. Mitra berperan dalam identifikasi peserta, penyediaan

sarana, dan pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan ini bertujuan melaksanakan empat sesi prenatal yoga kepada 30 ibu hamil primigravida dan menggambarkan perubahan distribusi kategori kecemasan sebelum dan sesudah program. Indikator evaluasi yang tersedia ialah jumlah peserta yang menyelesaikan sesi dan distribusi kategori kecemasan. Kemampuan praktik mandiri dan self-management tidak diposisikan sebagai luaran terukur karena lampiran kegiatan tidak memuat instrumen atau hasil pemantauan untuk kedua aspek tersebut. Dengan demikian, prenatal yoga dapat ditempatkan sebagai salah satu strategi promotif-preventif yang melengkapi edukasi antenatal dan pelayanan kebidanan.

METODE

Kegiatan menggunakan pendekatan pemberdayaan partisipatif dengan alur persiapan-praktik-pendampingan-evaluasi. Kegiatan dilaksanakan di TPMB "O", Kelurahan Sumur Dewa, Kota Bengkulu. Sasaran kegiatan adalah 30 ibu hamil primigravida. Seluruh peserta mengikuti empat sesi prenatal yoga. Evaluasi program dilakukan pre-test-post-test untuk menggambarkan perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah rangkaian kegiatan.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pengelola TPMB, identifikasi peserta, penjelasan tujuan dan prosedur kegiatan, serta pemeriksaan kesiapan mengikuti aktivitas fisik. (Activity & Pregnancy, 2020) menyatakan bahwa aktivitas fisik selama kehamilan berisiko minimal dan bermanfaat bagi sebagian besar perempuan, tetapi evaluasi klinis menyeluruh perlu dilakukan sebelum merekomendasikan program latihan. Tinjauan pedoman internasional juga menunjukkan konsensus kuat bahwa perempuan dengan kehamilan tanpa komplikasi dianjurkan melakukan aktivitas intensitas sedang, umumnya sekitar 150 menit per minggu, dengan modifikasi sesuai perubahan anatomi, fisiologi, dan kenyamanan selama kehamilan, tanpa kontraindikasi, tetapi pemilihan dan modifikasi latihan perlu mempertimbangkan kondisi obstetri dan riwayat kesehatan peserta. (Maria Margarida Ribeiro, 2023)

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam empat sesi. Setiap sesi terdiri 60 menit atas orientasi singkat, pemeriksaan kesiapan, latihan pemusatan perhatian, pernapasan, peregangan ringan, gerakan prenatal yoga yang dimodifikasi, relaksasi, dan refleksi. Fasilitator memberikan demonstrasi, koreksi teknik, serta umpan balik terhadap kenyamanan peserta. Pendekatan ini mengikuti prinsip bahwa aktivitas fisik pada kehamilan perlu memperhatikan frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis aktivitas; merekomendasikan aktivitas fisik teratur pada ibu hamil tanpa kontraindikasi. (Mottola et al., 2019)

Tahap pendampingan diarahkan untuk mengubah kegiatan dari sekadar mengikuti latihan menjadi pembentukan keterampilan yang dapat dipraktikkan secara mandiri. Peserta didorong mengulang teknik pernapasan dan relaksasi di rumah. Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan distribusi kategori kecemasan sebelum dan sesudah program serta mendokumentasikan luaran non-statistik berupa pengalaman peserta terkait relaksasi, ketenangan, kenyamanan tubuh, dan kesiapan menghadapi persalinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diikuti oleh 30 ibu hamil primigravida dan seluruh peserta menyelesaikan empat sesi prenatal yoga. Program menekankan pendekatan belajar-praktik-refleksi sehingga peserta memperoleh pengetahuan sekaligus kesempatan mengembangkan keterampilan pernapasan, relaksasi, dan gerak yang aman. Model ini memanfaatkan sarana yang telah tersedia di TPMB sehingga relatif mudah direplikasi pada pelayanan maternal tingkat primer.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat di TPMB "O" Kota Bengkulu (n = 30)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	<20 tahun	2	6,7
	20-35 tahun	25	83,3
	>35 tahun	3	10,0
	Total	30	100,0
Pendidikan	SMP/ sederajat	5	16,7
	SMA/ sederajat	18	60,0
	Perguruan tinggi	7	23,3
	Total	30	100,0
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	20	66,7
	Wiraswasta	7	23,3
	ASN/PNS	3	10,0
	Total	30	100,0

Tabel 2. Distribusi kategori kecemasan peserta sebelum dan sesudah program

Kategori kecemasan	Sebelum	Sebelum (%)	Sesudah	Sesudah (%)
Tidak ada	0	0,0	0	0,0
Ringan	6	20,0	30	100,0
Sedang	24	80,0	0	0,0
Berat	0	0,0	0	0,0
Total	30	100,0	30	100,0

Hasil evaluasi menunjukkan pergeseran distribusi kecemasan ke kategori yang lebih ringan. Sebelum kegiatan, 24 peserta (80,0%) berada pada kategori kecemasan sedang dan 6 peserta (20,0%) pada kategori ringan. Setelah empat sesi prenatal yoga, seluruh 30 peserta (100,0%) berada pada kategori ringan. Tidak terdapat peserta yang berada pada kategori tidak ada kecemasan maupun kecemasan berat pada pengukuran sebelum maupun sesudah kegiatan.

Perubahan tersebut mendukung tujuan pemberdayaan, tetapi perlu dibedakan antara perubahan yang teramati dan bukti efektivitas kausal. Desain satu kelompok pre-test-post-test tidak mampu memisahkan pengaruh prenatal yoga dari faktor lain seperti dukungan keluarga, pengalaman pelayanan antenatal, usia kehamilan, paparan

informasi, perubahan psikologis alami, atau peristiwa kehidupan selama periode kegiatan. Oleh karena itu, temuan ini lebih tepat diposisikan sebagai bukti awal bahwa paket kegiatan dapat dilaksanakan dan berpotensi mendukung pengelolaan kecemasan.

Secara substantif, hasil kegiatan konsisten dengan penelitian terdahulu. (Newham et al., 2014) dalam randomized controlled trial pada 59 perempuan primipara menemukan bahwa yoga antenatal berhubungan dengan penurunan kecemasan terkait persalinan. (Lin et al., 2022) melalui systematic review dan meta-analysis melaporkan penurunan kecemasan setelah prenatal yoga, dengan pooled SMD sekitar $-0,91$. Meta-analisis (Corrigan et al., 2022) juga menunjukkan penurunan kecemasan, depresi, dan perceived stress pada ibu hamil yang mengikuti intervensi yoga. Temuan ini memberikan dukungan teoritis bahwa kombinasi gerakan, pernapasan, dan relaksasi yang digunakan dalam kegiatan memiliki dasar ilmiah.

Namun, bukti tersebut tidak berarti bahwa empat sesi merupakan dosis optimal untuk semua ibu hamil. (Corrigan et al., 2022) menunjukkan bahwa karakteristik intervensi yoga sangat beragam, sedangkan (Villar-alises et al., 2023) menekankan bahwa walaupun sebagian besar meta-analisis menunjukkan manfaat terhadap kesehatan mental, kualitas systematic reviews secara keseluruhan masih kritis rendah. Karena itu, kegiatan ini sebaiknya dipandang sebagai paket awal pemberdayaan yang feasible, bukan sebagai standar dosis universal.

Dimensi pemberdayaan menjadi luaran penting. Peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi mengalami proses belajar, mempraktikkan teknik, menerima koreksi, dan merefleksikan perubahan yang dirasakan. Strategi ini memperkuat self-management karena teknik pernapasan dan relaksasi dapat diulang di rumah. Dalam konteks kelas antenatal, (Oktarina et al., 2026) menunjukkan bahwa pembelajaran antenatal yang komprehensif dan berkelanjutan dapat mendukung pengetahuan, sikap, perilaku, serta kesiapan menghadapi kehamilan dan persalinan. Pendekatan pendidikan antenatal juga dapat dikembangkan melalui inovasi digital untuk memperluas akses dan kontinuitas pembelajaran (Oktarina et al., 2025).

Dari perspektif keselamatan, prenatal yoga perlu ditempatkan sebagai aktivitas komplementer, bukan pengganti pemeriksaan antenatal atau penanganan klinis (Bull et al., 2020) merekomendasikan aktivitas fisik teratur selama kehamilan bagi perempuan tanpa kontraindikasi, sedangkan (Maria Margarida Ribeiro, 2023) menekankan perlunya penyesuaian aktivitas berdasarkan kondisi obstetri. Dengan demikian, skrining kesiapan, pemantauan kenyamanan, modifikasi gerakan, dan rujukan bila muncul tanda bahaya merupakan bagian integral dari program.



Gambar 1. Foto Kegiatan Prenatal Yoga

KESIMPULAN

Program pemberdayaan ibu hamil primigravida melalui empat sesi prenatal yoga di TPMB “O” menunjukkan perubahan distribusi kategori kecemasan yang mengarah ke tingkat lebih ringan; seluruh 30 peserta berada pada kategori kecemasan ringan setelah program, dibandingkan 80,0% peserta yang berada pada kategori sedang sebelum kegiatan. Program juga menghasilkan luaran pemberdayaan berupa pengalaman praktik pernapasan, relaksasi, gerakan prenatal yang dimodifikasi, dan strategi self-management.

Hasil tersebut mendukung kelayakan integrasi prenatal yoga sebagai pendekatan promotif-preventif komplementer dalam pelayanan maternal berbasis komunitas, tetapi belum dapat dianggap sebagai bukti efektivitas kausal karena menggunakan desain satu kelompok. Keberlanjutan program direkomendasikan melalui sesi berkala, modul terstandar, pemantauan latihan mandiri, skrining kesehatan mental, dan rujukan profesional bila diperlukan. Kegiatan berikutnya perlu menggunakan desain dengan kelompok pembanding, sampel lebih besar, dan follow-up untuk memperkuat bukti dampak program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada pengelola TPMB “O”, ibu hamil peserta kegiatan, serta pihak yang mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Activity, P., & Pregnancy, E. D. (2020). *Physical Activity and Exercise During Pregnancy and*. 135(804), 178–188.
- Brunton, R., Simpson, N., & Dryer, R. (2020). *Pregnancy-Related Anxiety , Perceived Parental Self-E ffi cacy and the Influence of Parity and Age*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7557851/pdf/ijerph-17-06709.pdf>
- Bull, F. C., Al-, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Chen, F., Yu, H., & Peng, S. (2025). *Effects of prenatal yoga on birth outcomes in nulliparous women: a systematic review and meta- analysis of randomized controlled trials*. 4–7. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-08279-4>
- Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Cook, J. E., & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions : a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 9, 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>
- Lin, I., Huang, C., & Chou, S. (2022). *Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy : A Systematic Review and Meta-Analysis*.
- Maria Margarida Ribeiro, A. A. and I. N. (2023). Aktivitas Fisik Kehamilan yang Aman. *J.Perinat.Med*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1515/jpm-2021-0315>
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., Garcia, A. J., Barrowman, N., & Kristi, B. (2019). *2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy*. 52(21).
- Newham, J. J., Ph, D., Wittkowski, A., D, C. P., Hurley, J., Aplin, J. D., Ph, D., Westwood, M., & Ph, D. (2014). *EFFECTS OF ANTENATAL YOGA ON MATERNAL ANXIETY AND DEPRESSION : A RANDOMIZED*. 10(February), 1–10. <https://doi.org/10.1002/da.22268>
- Oktarina, M., Sulastri, D., & Utama, B. I. (2025). *View of Digital Approaches to Antenatal Education_ A Scoping Review of Innovations and Health Benefits.pdf*. Women, Midwives and Midwifery. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.36749/wmm.5.3.40-52.2025>
- Oktarina, M., Sulastri, D., & Utama, B. I. (2026). *The Implementation of Antenatal Classes : A Scoping Review*. 5(3), 40–52.
- Paricio-del-Castillo, R. (2024). *Integration of Perinatal Mental Health into Maternal and Child Care: Progress and Challenges from the World Health Organization’s Perspectiv.pdf*. <https://doi.org/https://doi.org/10.5708/EJMH.19.2024.0032>
- Sehat, S., Ibu, A., & Inisiatif, T. D. A. N. (2025). *PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI PROGRAM KELAS IBU HAMIL EMPOWERING PREGNANT WOMEN THROUGH THE SAIBATIN PREGNANT WOMEN CLASS PROGRAM (HEALTHY*

-
- CHILDHOOD FOR MOTHER , EMPOWERED , RESPONSIVE AND PROACTIVE)*
5(January 2023), 57–68. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v5i1.1862>
- Simanullang, G. P., & Alpiaah, D. N. (2025). *EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA DALAM MENURUNKAN STRES DAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL : LITERATURE RIVIEW*. 9(7), 66–75.
- 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*.
- Wang, G., Liang, C., & Sun, G. (2022). *Yoga ' s Therapeutic Effect on Perinatal Depression : A Systematic Review and Meta-Analysis*. June 2021, 9–10. <https://doi.org/10.24869/psyd.2022.195>