

Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga dalam Optimalisasi Posisi Janin di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Lampung Selatan Tahun 2026

Indah Trianingsih^{1*}, Marlina², Yusari Asih³, Nurlaila⁴

^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes TanjungKarang, Bandar Lampung

Email: marlinaturnip@poltekkes-tjk.ac.id^{1*}

Abstrak

Persalinan merupakan proses fisiologis dan merupakan kejadian luar biasa bagi seorang ibu dan Masalah persalinan lama, terutama pada kala I fase aktif dan kala II, masih menjadi tantangan besar dalam pelayanan kesehatan maternal di Indonesia. Proses persalinan yang berlangsung lama dapat meningkatkan risiko komplikasi baik bagi ibu maupun bayi (Kemenkes, RI, 2023). Salah satu upaya non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mempercepat proses persalinan adalah prenatal yoga. Berdasarkan hasil penelitian tim pengusul tahun 2024, pose prenatal yoga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap percepatan penurunan kepala bayi ke panggul, serta pemendekan durasi kala I dan kala II persalinan (Oxorn. Forte HWR, 2010). Desa KarangAnyar, yang menjadi wilayah mitra kegiatan ini, belum memiliki edukasi atau program pelatihan terstruktur tentang prenatal yoga. Padahal, edukasi ini sangat penting bagi ibu hamil sebagai upaya persiapan fisik dan psikis menjelang persalinan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melatih Ibu Hamil di Desa KarangAnyar agar mampu melaksanakan gerakan prenatal yoga untuk optimalisasi Posisi Janin pada masa kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan telah dilaksanakan pada hari rabu tanggal 22 Juli 2026 di Balai Desa KarangAnyar Lampung Selatan dengan dihadiri 50 Ibu Hamil. Hasil yang didapat setelah dilakukan observasi keterampilan peserta setelah pelatihan, dari 50 ibu hamil yang hadir seluruhnya dapat melakukan gerakan prenatal yoga untuk optimalisasi posisi janin pada masa kehamilan dengan baik. Diharapkan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif ibu hamil dapat selalu mempraktekkan gerakan prenatal yoga ini setiap hari.

Keywords: Ibu hamil, Posisi janin, Prenatal yoga

PENDAHULUAN

Posisi janin yang optimal selama masa kehamilan, terutama menjelang persalinan, merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kelancaran proses kelahiran. Posisi kepala janin di bawah atau posisi anterior merupakan posisi yang paling menguntungkan untuk memungkinkan persalinan pervaginam berlangsung secara spontan dan efektif (Fitriani, 2021). Sebaliknya, posisi janin yang tidak optimal, seperti posisi posterior, lintang, atau sungsang, dapat meningkatkan risiko terjadinya penyulit persalinan dan kebutuhan intervensi obstetri (Manuaba, 2019; Cunningham et al., 2022; Prawirohardjo, 2020).

Berbagai faktor dapat berkontribusi terhadap posisi janin yang tidak optimal, termasuk usia kehamilan, kondisi uterus, jumlah cairan ketuban, ukuran dan posisi janin, serta aktivitas dan postur ibu selama kehamilan. Kebiasaan postur tubuh yang kurang mendukung, seperti duduk dalam posisi tertentu dalam waktu lama, juga perlu mendapat perhatian dalam edukasi kehamilan (Sindhu, 2019). Selain itu, aktivitas fisik yang rendah dan kurangnya pengetahuan

ibu mengenai posisi serta gerakan yang aman selama kehamilan dapat menjadi hambatan dalam upaya meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan (Rosita et al., 2022; American College of Obstetricians and Gynecologists [ACOG], 2020). Pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi serta aktivitas fisik yang sesuai dapat menjadi bagian penting dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan. Latihan fisik selama kehamilan yang dilakukan secara tepat dan disesuaikan dengan kondisi ibu dapat memberikan manfaat terhadap kebugaran, kenyamanan, dan kesiapan fisik menghadapi persalinan (Wulandari, 2020; WHO, 2020). Prenatal yoga dan senam hamil juga dapat digunakan sebagai salah satu bentuk aktivitas yang mendukung kesehatan ibu selama kehamilan apabila dilakukan dengan memperhatikan usia kehamilan, kondisi kesehatan, dan keamanan ibu serta janin (Davenport et al., 2019; ACOG, 2020).

Mitra dalam kegiatan ini adalah Desa Karanganyar sebagai penyedia layanan kesehatan primer dan posyandu sebagai media pemberdayaan masyarakat. Bersama mitra, tim pengusul mengidentifikasi empat permasalahan utama, yaitu rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai posisi janin yang optimal untuk mendukung persalinan normal dan pentingnya postur tubuh selama kehamilan; belum adanya program edukasi atau pelatihan terstruktur mengenai teknik optimalisasi posisi janin; keterbatasan tenaga kesehatan yang memiliki kompetensi dalam memberikan edukasi secara langsung kepada ibu hamil di masyarakat; serta belum tersedianya media edukasi berbasis visual dan praktis, seperti booklet dan video, yang dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran mandiri.

Melalui program pengabdian kepada masyarakat ini, tim pengusul akan melaksanakan kegiatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan ibu hamil secara langsung dalam pelatihan gerakan dan postur tubuh yang aman dan mendukung kesiapan persalinan. Edukasi diberikan melalui penyampaian materi, demonstrasi, praktik gerakan sederhana, serta pemanfaatan booklet dan video sebagai media pembelajaran. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menerapkan postur serta aktivitas fisik yang sesuai selama kehamilan dan meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan

METODE KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 22 Juli 2026. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara sistematis untuk menjawab permasalahan yang telah diidentifikasi bersama mitra, dengan pendekatan partisipatif, edukatif, dan berkelanjutan. Kegiatan akan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang mencakup persiapan, pelaksanaan pelatihan, pendampingan tenaga kesehatan, serta evaluasi hasil kegiatan.

Tahapan pertama adalah tahap persiapan. Pada tahap ini, tim pengusul akan melakukan koordinasi awal dengan Desa KarangAnyar dan tenaga Kesehatan seperti Bidan Desa di wilayah sasaran untuk menyosialisasikan rencana kegiatan serta menyepakati waktu dan lokasi pelaksanaan yang sesuai. Tim juga akan menyiapkan materi pelatihan yang bersumber

dari hasil penelitian Marlina dkk. (2024)¹ mengenai pengaruh pose prenatal yoga terhadap penurunan kepala janin, lama kala I fase aktif, dan kala II. Materi tersebut akan dikembangkan dalam bentuk presentasi yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil di trimester I-III. Selain itu, logistik seperti alat bantu latihan, serta perlengkapan dokumentasi akan dipersiapkan dengan matang.

Tahapan kedua adalah pelaksanaan pelatihan bagi ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua sesi utama, yaitu sesi teori dan sesi praktik. Sesi teori akan memberikan penjelasan kepada peserta mengenai pentingnya posisi janin yang optimal menjelang persalinan, dampak posisi yang tidak tepat, serta manfaat latihan fisik sederhana seperti pose prenatal yoga. Pada sesi praktik, peserta akan dibimbing secara langsung untuk mempelajari dan mempraktikkan gerakan-gerakan prenatal yoga yang terbukti aman dan efektif, seperti gerakan *cat-cow*, *squat supported*, dan *pelvic tilt*. Instruktur dari tim pengusul akan memandu setiap gerakan, memastikan teknik yang benar, serta memberikan koreksi jika diperlukan.

Tahapan selanjutnya adalah evaluasi, dimana setiap peserta dievaluasi mengenai kemampuannya dalam melakukan setiap pose prenatal yoga baik meliputi *Table Pose*, *Knee Chest*, *Basalana*, *Adho Mukha*, *Bridge Pose*, *Cat Cow Pose*, *Sumo Squat*, *Masalam Squat*, *Open Lunges*, dan *Rebozo*. Kemudian setiap peserta diingatkan untuk senantiasa melakukan gerakan-gerakan tersebut setiap hari untuk mencapai hasil yang optimal.

Mitra kegiatan, yaitu Desa KarangAnyar, akan terlibat aktif dalam setiap tahap pelaksanaan, mulai dari perekrutan peserta, penyediaan tempat, hingga mendukung keberlanjutan kegiatan. Kegiatan ini dapat menjadi bagian dari program rutin posyandu ibu hamil di wilayah tersebut. Keberlanjutan program ini akan didorong dengan pelibatan stakeholder lokal, integrasi dalam kegiatan puskesmas, sehingga dapat dilakukan secara berulang oleh masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gerakan prenatal yoga untuk optimalisasi posisi janin berfokus pada penciptaan ruang maksimal di area panggul, peleganan otot rahim, dan penyelarasan gravitasi agar kepala janin dapat masuk ke panggul dengan posisi terbaik (anterior) (Aprilia, Y, 2024). Dengan melakukan pose optimalisasi posisi janin, akan terbentuk ruang yang optimal di panggul ibu, sehingga janin memiliki peluang yang lebih besar untuk berada dalam posisi yang mendukung persalinan normal (Marlina, Indah. 2024).

Dalam kegiatan Pengabdian ini dihadiri oleh 50 ibu hamil dari Trimester I sd III. Kegiatan ini diawali dengan sesi teori mengenai pentingnya posisi janin yang optimal menjelang persalinan, dampak posisi yang tidak tepat, serta manfaat latihan fisik sederhana seperti pose prenatal yoga. Setelah sesi teori selesai dilanjutkan dengan sesi praktik dimana peserta dibimbing secara langsung oleh tim dan instruktur untuk mempelajari dan mempraktikkan gerakan-gerakan prenatal yoga yang terbukti aman dan efektif, seperti gerakan *cat-cow*, *squat supported*, dan *pelvic tilt*.

Tabel 1. Distribusi frekuensi gambaran pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang Prenatal Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin

Pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin	Frekuensi dan Persentase			
	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
	N	%	n	%
Skor > 50	18	36	39	78
Skor < 50	32	64	11	22
Jumlah	50	100	34	100

Berdasarkan tabel di atas dapat terlihat bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin mengalami peningkatan, dimana sebelum diberikan edukasi terbanyak pada tingkat pengetahuan kurang dengan jumlah jawaban benar kurang dari 50% sebanyak 32 ibu hamil (64%). Setelah diberikan edukasi meningkat terbanyak pada tingkat pengetahuan baik dengan jumlah jawaban benar lebih dari 50% sebanyak 39 ibu hamil (78%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi gambaran keterampilan ibu hamil setelah diberikan Praktik Prenatal Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin

Ketrampilan ibu hamil melakukan Gerakan Prenatal Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin	0	1	2	Jumlah (%)
Table Pose	0	0	50	100
Knee Chest	0	1	49	100
Balasama	0	3	47	100
Adho Mukha	0	6	44	100
Bridge Pose	0	2	48	100
Cat Cow Pose	0	1	49	100
Sumo Squat	0	0	50	100
Malasama Squat	0	6	44	100
Open Lunges	0	3	47	100
Rebozo	0	0	50	100

Ket : 0= Gerakan yang dilakukan tidak sesuai, 1= Gerakan tidak diperagakan dengan benar, 2= Gerakan dilakukan dengan benar

Berdasarkan Tabel 3.2 di atas dapat terlihat bahwa sebagian besar ibu hamil (>50%) dapat melakukan gerakan prenatal yoga untuk optimalisasi posisi janin pada masa kehamilan dengan baik. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Sesi Foto Bersama



Gambar 2. Sesi Teori Prenatal Yoga



Gambar 3. Rebozo



Gambar 4. Sumo Squat



Gambar 5. Open Lunges

Dengan adanya kegiatan pengabdian diharapkan dapat meningkatkan kapasitas ibu hamil dalam mengoptimalkan posisi janin, memperpendek durasi persalinan, serta menciptakan lingkungan yang lebih siap dan mendukung terhadap proses kehamilan dan persalinan yang sehat, aman dan mendapatkan pengalaman persalinan yang positif dan minim trauma. Hal ini sesuai dengan penelitian Marlina, dkk (2024) yang menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kepala janin dan pemendekan kala I dan II persalinan, Gerakan – gerakan sederhana dalam prenatal yoga yang telah dikuasai ibu hamil di Desa KarangAnyar terbukti aman dan berpotensi bermanfaat membantu penurunan kepala janin ke panggul dan meningkatkan elastisitas otot panggul.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabmas dengan memberikan Pemberdayaan Kelompok Ibu Hamil dalam Optimalisasi Posisi Janin dengan sasaran ibu Hamil di Desa KarangAnyar, seluruh sasaran pada pengabmas kali ini dapat melakukan Gerakan Prenatal Yoga dalam Optimalisasi Posisi Janin Dengan pemberdayaan Kelompok Ibu Hamil ini melalui kerjasama dengan tenaga kesehatan dan stake holder masyarakat atau perangkat desa. Diharapkan hal ini berpotensi meningkatkan angka persalinan normal yang aman dan positif juga minim trauma/angka kesakitan di Desa KarangAnyar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Direktur Politeknik Kesehatan Tanjungkarang, Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) Politeknik Kesehatan Tanjungkarang, serta Kepala Puskesmas KarangAnyar Lampung Tengah yang telah memberikan dukungan, kesempatan, dan fasilitas kepada tim untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Upaya Optimalisasi Posisi Janin” di wilayah kerja Puskesmas KarangAnyar. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dan mendukung terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period*. ACOG.

- Aprilia, Y. (2024). *Prenatal gentle yoga: Kunci melahirkan dengan lancar, aman, nyaman, dan minim trauma*. Gramedia Pustaka Utama.
- Birsner, M. L., & Gyamfi-Bannerman, C. (2020). Society for Maternal-Fetal Medicine Consult Series: Physical activity and exercise during pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*.
- Bohren, M. A., et al. (2017). Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Cunningham, F. G., et al. (2022). *Williams obstetrics*. McGraw-Hill.
- Davenport, M. H., et al. (2019). Impact of prenatal exercise on maternal harms and birth outcomes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*.
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Manuaba, I. B. G. (2019). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan & keluarga berencana untuk pendidikan bidan*. EGC.
- Marlina, I. (2024). *Pengaruh pose prenatal yoga terhadap penurunan kepala bayi di panggul, lama kala I fase aktif dan lama kala II di PMB wilayah kerja Kota Bandar Lampung*.
- Oxorn, H., & Forte, W. R. (2010). *Ilmu kebidanan: Patologi dan persalinan*. Yayasan Essentia Medika.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), 19–24.
- Sindhu, P. (2019). *Panduan lengkap yoga: Untuk hidup sehat dan seimbang*. Qanita.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Wulandari, E. (2020). *Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB S Kelurahan Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya*