

Prenatal Yoga Meningkatkan Kesehatan Jantung Ibu Hamil.

Yeni Aryani¹, Fatiyani Alyensi², Yola Humaroh³
Jurusan Kebidanan^{1,2}, Jurusan Gizi³ Poltekkes Kemenkes Riau
Email : yeni@pkr.ac.id

Abstract

Cardiovascular health problems in pregnant women, such as gestational hypertension and preeclampsia, remain a major cause of maternal morbidity and mortality in Indonesia. Light physical activities such as prenatal yoga have been shown to help maintain cardiovascular system balance through relaxation, breathing regulation, and stress management. This community service activity aims to improve the cardiovascular health of pregnant women through prenatal yoga training and practice at the Rejosari Community Health Center. The method used is a participatory and educational approach with a quantitative pre-post (one-group pretest-posttest) design. The activity was carried out from July to October 2025. Prenatal Yoga was carried out for 60 minutes. Data were collected through blood pressure measurements, cholesterol and knowledge questionnaires. The results showed a significant decrease in systolic blood pressure, diastolic blood pressure by a decrease of 29.7/10.7 mmHg, an average cholesterol decrease of 55.5 mg/dl and an increase in the knowledge of training participants by 10 points after the intervention, accompanied by an increase in relaxation and psychological well-being of participants. This activity demonstrates that prenatal yoga is an effective, safe, non-pharmacological intervention with the potential to be integrated into prenatal classes at community health centers (Puskesmas) as a promotional and preventative measure to improve maternal heart health.

Keywords: prenatal yoga, heart health, pregnant women

Abstrak

Masalah kesehatan jantung pada ibu hamil, seperti hipertensi kehamilan dan preeklamsia, masih menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas maternal di Indonesia. Aktivitas fisik ringan seperti prenatal yoga terbukti dapat membantu menjaga keseimbangan sistem kardiovaskular melalui relaksasi, pengaturan pernapasan, dan pengendalian stres. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jantung ibu hamil melalui pelatihan dan praktik prenatal yoga di Puskesmas Rejosari. Metode yang digunakan pendekatan partisipatif dan edukatif dengan desainnya kuantitatif pra-post (one-group pretest-posttest) kegiatan dilaksanakan mulai bulan Juli – Oktober 2025, Yoga Prenatal dilaksanakan selama 60 menit. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah, kolesterol dan kuesioner pengetahuan. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik, diastolic sebesar penurunan 29,7/ 10,7 mmhg, kolesterol rerata penurunan 55,5 mg/dl dan meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan sebesar 10 point setelah intervensi, disertai peningkatan relaksasi dan kesejahteraan psikologis peserta. Kegiatan ini membuktikan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan berpotensi diintegrasikan ke dalam kelas ibu hamil di Puskesmas sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan jantung ibu hamil.

Kata kunci: prenatal yoga, kesehatan jantung, ibu hamil,

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah periode fisiologis yang kompleks, di mana tubuh ibu mengalami perubahan sistemik, termasuk dalam sistem kardiovaskular. Dalam

kehamilan normal, terjadi peningkatan volume plasma, peningkatan curah jantung (cardiac output), serta penyesuaian resistensi vaskular perifer agar suplai ke janin tetap optimal. Namun, adaptasi ini bisa terganggu apabila ibu mengalami stres, hipertensi

gestasional, atau gangguan fungsi endotel vaskular. Apabila tidak dikelola dengan baik, risiko gangguan kardiovaskular (seperti hipertensi dalam kehamilan, preeklamsia) dapat meningkat dan menjadi faktor risiko morbiditas-mortalitas ibu maupun janin (1).

Data kesehatan di Indonesia, insiden hipertensi kehamilan dan preeklamsia masih menjadi tantangan kesehatan ibu. Aktivitas fisik ringan hingga sedang dijadikan sebagai strategi non-farmakologis untuk menjaga kesehatan ibu hamil. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang makin banyak diteliti adalah prenatal yoga yaitu yoga yang telah diadaptasi khusus untuk ibu hamil, dengan perhatian pada keamanan postur, pernapasan, dan relaksasi. Banyak penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga tidak hanya membantu mengurangi keluhan fisik (nyeri punggung, pegal) dan kecemasan ibu hamil, tetapi juga dapat memberikan efek positif terhadap tanda-tanda vital termasuk tekanan darah dan parameter lain dari sistem kardiovaskular (1).

Prenatal yoga merupakan latihan fisik yang aman dan bermanfaat bagi ibu hamil. penelitian Rafika 2018 menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular, mengurangi stres, memperbaiki kualitas tidur, dan mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental untuk persalinan (2). Fathonah, dkk, 2024 menyebutkan kombinasi prenatal yoga ditambah aromaterapi lavender menurunkan tekanan darah rata-rata dari 121/80 mmHg ke 114/74 mmHg (penurunan signifikan) pada ibu hamil (3). Demikian juga Indriani, dkk 2023 menunjukkan bahwa setelah intervensi, tekanan darah sistolik menurun dari 126,30 ke 120,22 mmHg dan diastolik dari 83,26 ke 79,78 mmHg ($p < 0,05$) mendukung kemampuan yoga mencegah preeklamsia (1). Penelitian indriani 2024 intervensi prenatal yoga pada ibu trimester III terbukti mengurangi keluhan fisik dan psikologis, yang secara tidak langsung mendukung kesejahteraan sistem kardiovaskular ibu (4). Studi antepartum yoga di trimester III pada primigravida menunjukkan bahwa program yoga selama 60 menit selama satu sesi dapat menurunkan

kecemasan, tekanan darah (sistolik & diastolik), denyut jantung, serta dapat mempengaruhi denyut jantung janin (5). Review sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa yoga selama kehamilan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil (6).

Berdasarkan data studi pendahuluan di Kelurahan Bambu Kuning, Puskesmas Rejosari, Kota Pekanbaru, jumlah penduduk pada tahun 2024 adalah 21.286 jiwa. Dari jumlah tersebut, terdapat 272 ibu hamil, dengan 32 di antaranya tergolong ibu hamil risiko tinggi. Sangat disayangkan, terdapat satu kasus kematian ibu hamil yang disebabkan oleh penyakit jantung. Data ini menunjukkan adanya permasalahan kesehatan jantung pada ibu hamil di wilayah tersebut yang perlu mendapatkan perhatian serius. Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian dari Jurusan Kebidanan, Poltekkes Riau, berinisiatif untuk melaksanakan pengabdian masyarakat dengan memberikan intervensi prenatal yoga pada kelas ibu hamil di Kelurahan Bambu Kuning. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik prenatal yoga pada ibu hamil, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesehatan jantung dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Adapun urgensi dan rasionalisasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dimana Preeklamsia dan hipertensi kehamilan menyumbang proporsi signifikan pada penyebab kematian ibu dan morbiditas kehamilan (7). Intervensi non-farmakologis yang aman dan terjangkau sangat diperlukan di tingkat primer. Hasil penelitian Fathonah dkk, 2024 Prenatal yoga memiliki mekanisme yang potensial mendukung fungsi kardiovaskular melalui stimulasi sistem saraf parasimpatik, regulasi stres dan hormon, peningkatan perfusi vaskular, dan relaksasi otot (3). Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil denyut jantung janin (8). Selain itu, Prenatal yoga terintegrasi ke dalam layanan Puskesmas akan memudahkan akses bagi ibu hamil dan memastikan bahwa intervensi dapat diselenggarakan secara rutin dan

berkelanjutan. Dengan demikian, melalui program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat dibuktikan bahwa prenatal yoga secara signifikan dapat meningkatkan kesehatan jantung ibu hamil di wilayah Puskesmas Rejosari, sekaligus membangun model layanan yang dapat direplikasi di Puskesmas lain.

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesehatan kardiovaskular melalui edukasi pengetahuan dan praktik prenatal yoga pada ibu hamil di Kelurahan Bambu Kuning wilayah kerja Puskesmas Rejosari. yang dilaksanakan dengan melakukan rekrut ibu hamil di Kelurahan Bambu Kuning melalui Bidan Penanggung Jawab wilayah yang terdiri dari 10 orang kader sebagai perwakilan kader dari setiap RW ditambah dengan 5 orang ibu hamil usia kehamilan ≥ 28 minggu sebagai peserta intervensi. Kegiatan pelaksanaan sesi prenatal yoga secara berkala sebanyak 3 kali dipandu instruktur yoga terlatih dan bidan Puskesmas pembantu kelurahan Bambukuning. Pengukuran ulang pre test dan post-test intervensi.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, dengan melibatkan ibu hamil dan kader kesehatan sebagai mitra aktif dalam pelaksanaan prenatal yoga yang melibatkan pemberian penyuluhan kesehatan serta praktik langsung prenatal yoga, serta bersinergi dengan tenaga kesehatan bidan penanggung jawab di wilayah kerja Puskesmas Rejosari sebagai fasilitator lokal. Pendekatan partisipatif sering digunakan dalam pengabdian masyarakat agar masyarakat tidak hanya menjadi objek, melainkan aktor perubahan dalam program. Secara metodologis, desainnya adalah metode kuantitatif pra-post (one-group pretest-posttest) persepsi dan pengalaman peserta selama intervensi prenatal yoga. Kegiatan diawali dengan koordinasi dengan Puskesmas Rejosari dan otoritas kesehatan setempat, sosialisasi program ke peserta pelatihan di Kelurahan Bambu Kuning dengan topik Edukasi Risiko Penyakit

Jantung Pada Ibu Hamil dan Yoga Pra natal. Pelaksanaan Intervensi Prenatal Yoga dilaksanakan sebanyak 3 kali setiap sesi ± 60 menit diandu oleh instruktur yoga yang didampingi Bidan dari Puskesmas Rejosari dan Tim Pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertemakan Prenatal Yoga meningkatkan Kesehatan Jantung Ibu Hamil yang dilaksanakan pada bulan Juli 2025 sampai dengan Oktober 2025 di posyandu Seruni Kelurahan Bambu Kuning Puskesmas Rejosari. Pelaksanaan edukasi resiko penyakit jantung dan prenatal yoga terlaksana baik dengan partisipasi aktif ibu hamil dan kader dengan peserta sebanyak 15 orang peserta (kader Posyandu dan ibu hamil di Kelurahan Bambukuning). Pengetahuan peserta meningkat dari 88,7% sebelum edukasi menjadi 98,7% sesudah edukasi terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 10 point.



Gambar 1. Edukasi Yoga Pra Natal



Gambar 2. Senam Yoga Pra Natal

Pelaksanaan yoga prenatal menggunakan metode edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung sangat efektif melatih keterampilan peserta sehingga bisa

mempraktikkan Senam yoga, sebelum dilaksanakan senam yoga dilakukan terlebih dahulu pemeriksaan tekanan darah dan kadar kolesterol dari 15 peserta, pengukuran tekanan darah dilakukan setelah 3 x melakukan prenatal yoga selama 4 bulan, tren penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pelaksanaan program prenatal yoga sebelum intervensi tekanan darah rata-rata 140,5/96,1 mmhg, sesudah 110,8/85,5 mmhg dengan penurunan TD 29,7/ 10,7 mmhg. Kadar kolesterol menurun: sebelum kegiatan rata-rata 252,5 mg/dl, sesudah edukasi dan intervensi 197,6 mg/dl.

Tabel 1.
Perubahan Tekanan Darah, Kolesterol
Pengetahuan Kelas ibu hamil
Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

Parameter	Sebelum Yoga (Mean)	Sesudah Yoga (Mean)	Perubahan
Tekanan darah sistolik (mmHg)	140,5/96,1	110,8/85,4	29,7/10,7
Kadar Kolesterol (mg/dl)	252,5	197,6	55,5
Pengetahuan Kader	88,7	98,7	10

Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik, setelah mengikuti program prenatal yoga. Penurunan ini menandakan bahwa prenatal yoga berkontribusi terhadap peningkatan regulasi otonom sistem kardiovaskular, melalui stimulasi sistem saraf parasimpatik dan penurunan aktivitas simpatis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Astutik dkk. (2022) di Universitas Sriwijaya yang menunjukkan yoga antepartum menurunkan tekanan darah sistolik dan denyut jantung pada primigravida trimester III (9). Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Indriyani dkk, (2023) di Puskesmas Jatimekar Bekasi, bahwa yoga prenatal mampu menurunkan tekanan darah rata-rata sebesar 6–7 mmHg setelah 4 minggu intervensi(1). Hormon stres seperti kortisol yang menurun selama latihan yoga berdampak positif terhadap tekanan

darah, karena hormon tersebut berhubungan erat dengan vasokonstriksi dan peningkatan resistensi perifer (10).

Senam yoga prenatal dapat menurunkan stres fisiologis, menyeimbangkan sistem saraf otonom yang meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis disamping itu yoga prenatal dengan melakukan latihan jasmani intensitas ringan sampai sedang berdampak pada profil lipid yang dapat menurunkan trigliserida/LDL, kenaikan HDL, dan perbaikan hemodinamika yang nama sebelum pre natal yoga kadar kolesterol 252,5 mg/dl turun menjadi 197,6 mg/dl (11) rerata penurunan 55,5 mg/dl. Metode penyampaian yang interaktif dan disertai praktik langsung bersama instruktur turut memperkuat pemahaman peserta yoga prenatal dalam pelaksanaan rutin diperlukan agar manfaat yoga prenatal lebih optimal (12). Disamping itu yoga prenatal bermanfaat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental, seperti berkurangnya kelelahan, meningkatnya kualitas tidur, serta penurunan rasa cemas peserta.

Hasil intervensi prenatal yoga di Kelurahan Bambu Kuning di Puskesmas Rejosari penurunan TD 29,7/ 10,7 mmhg penurunan kolesterol 55,5 mg/dl, dan peningkatan pengetahuan sebesar 10 point, peserta yang mengikuti pelatihan lebih tenang, tidur lebih nyenyak, dan lebih mengenal tanda dan gejala hipertensi dan sudah mampu meminimalkan risiko dan mengatur pola hidup sehat, manfaat yoga tidak hanya fisiologis, tetapi juga psikologis, yang secara sinergis memperbaiki kesehatan jantung ibu hamil. Keterlibatan bidan sebagai instruktur dan fasilitator lokal meningkatkan keberlanjutan serta memperkuat integrasi kegiatan dalam kelas ibu hamil rutin di Kelurahan Bambukuning Puskesmas Rejosari. Secara umum, kegiatan ini membuktikan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan efektif untuk menjaga kestabilan tekanan darah serta fungsi jantung ibu hamil.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Bambukuning Puskesmas Rejosari menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh positif terhadap kesehatan jantung ibu hamil. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik, diastolic sebesar penurunan 29,7/ 10,7 mmhg, kolesterol rerata penurunan 55,5 mg/dl dan meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan sebesar 10 point. Disamping itu yoga prenatal bermanfaat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental, seperti berkurangnya kelelahan, meningkatnya kualitas tidur, serta penurunan rasa cemas peserta.

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Prenatal Yoga Meningkatkan Kesehatan Jantung Ibu Hamil” di Kelurahan Bambu Kuning, wilayah kerja Puskesmas Rejosari, telah berjalan dengan lancar dan penuh semangat. Penulis mengucapkan Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Rully Hevrialni, S.ST., Bdn., M.Keb., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau
2. Ibu Mira Susmitha, SKM, Pimpinan Puskesmas Rejosari
3. Ibu Elfi Ed Fina, S.Tr.Keb, penanggung jawab wilayah Kelurahan Bambu Kuning
4. Ibu hamil hebat yang dan para kader kesehatan di Kelurahan Bambu Kuning yang sudah bersedia hadir dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas ibu hamil ini

Semoga kegiatan ini membawa manfaat, meningkatkan kesehatan jantung ibu hamil, dan mempererat silaturahmi antara tenaga kesehatan dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Indriyani I, Octavia L, Fadhilah GD. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Pencegahan Preeklampsia pada Ibu Hamil di Puskesmas Jatimekar Kota Bekasi. *J Bid Ilmu*

Kesehat. 2023;13(3):265–71.

- [2] Rafika R. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat.* 2018;9(1):86–92.
- [3] Fathonah AN, Pertami SB, Diah M, Nataliswati T. the Effect of Prenatal Yoga Exercise Combination and Lavender Aromatherapy on Blood Pressure. 2024;1(2):11–9.
- [4] Indriyani I, Hadisaputra, Sugeng et al. Efektivitas Penerapan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas cipayung. *J PKM Optim Untuk Negeri.* 2024;1(1):75–9.
- [5] Yuli Astutik R, Pramono N, Susanto H, Kartasurya MI. The Effect of Antepartum Yoga Sequences on Anxiety Levels, Vital Sign Values, and Fetal Heart Rate in Third-Trimester Primigravida. *J Ilmu Kesehat Masy.* 2022;13(2):236–46.
- [6] Susanti S, Che Hassan H, Mona S. Benefits of Prenatal Yoga on Pregnancy Anxiety and Impact on Quality of Life: A Mini Review. *J Yoga Physiother.* 2024;11(5):11–3.
- [7] Kementrian Kesehatan. Profil Kesehatan. 2016. 100 p.
- [8] Dewi MA, Sari RI, Sovianti V. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dan Denyut Janin di RST Dr Asmir Salatiga Mahasiswa Progam Studi S-1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang Dosen Progam Studi S-1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang (pertemuan ovum dan spe. 2024;(3).
- [9] Pratiwi EN, Astuti HP, Umarianti T. Peningkatan kesehatan ibu hamil melalui prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan dan keluhan fisik. *J Pengabdi Harapan Ibu.* 2021;3(1):1.
- [10] Wicaksana A, Rachman T. Pengaruh

Senam Yoga Terhadap Penurunan Kejadian Pre Eklamsi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952 [Internet]. 2022;3(1):10–27. Available from: <https://medium.com/@arifwicaksana/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

- [11] Žebeljan I, Lučovnik M, Dinevski D, Lackner HK, Moertl MG, Vesenjajk Dinevski I, et al. Effect of Prenatal Yoga on Heart Rate Variability and Cardio-Respiratory Synchronization: A Prospective Cohort Study. *J Clin Med*. 2022;11(19).
- [12] Hj T, Safrina D, Pebriani R, Yulita N. Senam Hamil : Mempersiapkan Ibu Dan Bayi Menuju Persalinan Yang. 2025;9(2):219–22.