**FAATUATUA PUBLISHER**
**ORAHUA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat**
Volume 04 Issue 02 Januari 2027
**E-ISSN : 3031-7479 DOI :** https://doi.org/10.70404/orahua.v4i02.747

# Penerapan Yoga Kehamilan Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil

**Yeni Aryani[1*], Fatiyani Alyensi[2], Ari Susanti[3]**
[1*, 2, 3]Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau, Pekanbaru, Indonesia
Email: [1*]yeni@pkr.ac.id, [2]fatiyeni@pkr.ac.id, [3]ari@pkr.ac.id
Korespondensi: *yeni@pkr.ac.id

**Diajukan:** 25-07-2026 | **Direvisi:** 05-08-2026 | **Diterima:** 23-10-2026 | **Diterbitkan:** 24-11-2026

**Abstrak -** Kehamilan merupakan periode yang disertai perubahan fisik dan psikologis yang dapat meningkatkan kecemasan serta berpengaruh terhadap kondisi tekanan darah ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil serta kader dalam melakukan prenatal yoga sebagai upaya membantu mengurangi kecemasan dan menstabilkan tekanan darah selama kehamilan. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya Kota Pekanbaru dengan melibatkan 15 peserta yang terdiri atas 8 ibu hamil trimester III dan 7 kader kesehatan. Metode kegiatan meliputi edukasi kesehatan mengenai kecemasan, hipertensi dan preeklampsia, pelatihan prenatal yoga, pengukuran tingkat kecemasan dan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta pendampingan latihan mandiri. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen yang digunakan dalam kegiatan dengan kategori ringan, sedang, berat, dan sangat berat, sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter standar. Hasil menunjukkan rata-rata skor kecemasan peserta sebelum pelaksanaan prenatal yoga sebesar 24,87 dan menurun menjadi 17,93 setelah intervensi, atau mengalami penurunan rata-rata sebesar 6,93 poin (27,88%). Sebelum intervensi, terdapat 2 peserta dengan kecemasan ringan, 5 sedang, 6 berat, dan 2 sangat berat. Setelah intervensi, seluruh peserta berada pada kategori ringan dan sedang, yaitu 6 peserta kategori ringan dan 9 peserta kategori sedang. Rata-rata tekanan darah sistolik juga mengalami penurunan dari 116,73 mmHg menjadi 112,73 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 77,93 mmHg menjadi 74,53 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan prenatal yoga yang disertai edukasi dan pendampingan memberikan perubahan positif terhadap tingkat kecemasan dan tekanan darah peserta. Kegiatan ini berpotensi dikembangkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu di Puskesmas Tenayan Raya.

**Kata Kunci:** Prenatal Yoga; Kecemasan; Tekanan Darah; Ibu Hamil; Pengabdian Kepada Masyarakat

***Abstract -*** *Pregnancy is a physiological period accompanied by physical and psychological changes that may increase anxiety and affect maternal blood pressure. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of pregnant women and health cadres in managing anxiety during pregnancy through health education and prenatal yoga training. The activity was conducted in the working area of Tenayan Raya Public Health Center, Pekanbaru City, involving 15 participants consisting of 8 third-trimester pregnant women and 7 health cadres. The activities included health education on maternal health, anxiety management, hypertension and preeclampsia, prenatal yoga training, pre- and post-intervention assessment of anxiety and blood pressure, and independent exercise assistance. Anxiety levels were assessed using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), while blood pressure was measured using a standard sphygmomanometer. The results showed that the mean anxiety score decreased from 24.87 before the intervention to 17.93 after the intervention, representing a reduction of 6.93 points (27.88%). Prior to the intervention, 2 participants experienced mild anxiety, 5 moderate anxiety, 6 severe anxiety, and 2 very severe anxiety. Following the intervention, no participants remained in the severe or very severe categories, with 6 participants classified as having mild anxiety and 9 as having moderate anxiety. The mean systolic blood pressure decreased from 116.73 mmHg to 112.73 mmHg, while the mean diastolic blood pressure decreased from 77.93 mmHg to 74.53 mmHg. These findings indicate that the integration of health education and prenatal yoga provided positive changes in anxiety levels and blood pressure among participants. Prenatal yoga has the potential to be developed as a promotive and preventive intervention within maternal health services at the community health center level.*

***Keywords****: Prenatal Yoga; Anxiety; Blood Pressure; Pregnant Women; Community Service*

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode fisiologis yang disertai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikologis pada ibu. Perubahan tersebut dapat meningkatkan kecemasan dan stres, terutama pada ibu hamil yang berada pada kategori risiko tinggi. Kondisi psikologis selama kehamilan perlu mendapatkan perhatian karena kecemasan dapat memengaruhi kondisi kesehatan ibu maupun janin serta berpotensi menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi dan preeklampsia (Regitz-Zagrosek et al., 2011; Wahyuni et al., 2024). Kesehatan kardiovaskular ibu selama kehamilan menjadi salah satu aspek penting dalam upaya menjaga keselamatan ibu dan janin, mengingat penyakit jantung dan gangguan tekanan darah merupakan salah satu permasalahan yang berkontribusi terhadap morbiditas dan mortalitas maternal (Fatimah & Nuryaningsih, 2017).

Permasalahan tersebut juga ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya Kota Pekanbaru. Berdasarkan data studi pendahuluan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian, pada tahun 2024 terdapat 78 ibu hamil risiko tinggi. Kasus yang ditemukan antara lain hipertensi dan preeklampsia sebesar 8,9%, perdarahan sebesar 8,9%, anemia sebesar 6,4%, dan diabetes gestasional sebesar 2,2% (Puskesmas, 2024). Meskipun pengelolaan kasus risiko tinggi di Puskesmas Tenayan Raya telah berjalan dengan baik dan tidak ditemukan kematian ibu pada tahun 2024, tingginya kasus hipertensi


This Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License | CC BY-SA 4.0

FAATUATUA PUBLISHER
ORAHUA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 04 Issue 02 Januari 2027
E-ISSN : 3031-7479 DOI : https://doi.org/10.70404/orahua.v4i02.747

dan preeklampsia tetap menunjukkan perlunya penguatan upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu (KEMENKES RI, 2026).

Salah satu faktor psikologis yang perlu diperhatikan adalah kecemasan. Kecemasan dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon stres seperti kortisol yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Wahyuni et al., 2024). Pada ibu hamil, kecemasan juga dapat meningkat seiring dengan perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan, terutama pada trimester III ketika ibu mulai menghadapi proses persalinan (Virawati et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan dapat diterapkan secara mandiri untuk membantu ibu hamil mengelola kecemasan sekaligus menjaga kestabilan tekanan darah (Martin & Ernawati, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan koordinator KIA dan beberapa ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya, diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil belum memperoleh informasi dan pelatihan khusus mengenai teknik relaksasi serta pengelolaan kecemasan selama kehamilan. Aktivitas fisik ringan berupa senam hamil telah dilaksanakan di sebagian besar posyandu, tetapi belum secara khusus mencakup prenatal yoga yang mengintegrasikan latihan pernapasan, relaksasi, pengendalian emosi, dan gerakan tubuh yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Pihak Puskesmas juga menyambut baik pelaksanaan pelatihan prenatal yoga karena program tersebut belum pernah dilaksanakan sebelumnya di wilayah tersebut dan dinilai dapat melengkapi pelayanan kesehatan ibu dan anak yang telah berjalan.

Berdasarkan analisis situasi dan hasil diskusi bersama mitra, terdapat tiga permasalahan utama yang menjadi dasar pelaksanaan kegiatan PkM. Pertama, masih terdapat kasus hipertensi dan preeklampsia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya. Kedua, upaya nonfarmakologis yang secara khusus ditujukan untuk membantu mengurangi kecemasan dan menstabilkan tekanan darah ibu hamil belum optimal. Ketiga, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan teknik relaksasi dan pengendalian kecemasan yang aman selama kehamilan masih menjadi persoalan yang perlu ditangani (Puskesmas, 2024). Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa pelayanan kesehatan ibu tidak hanya membutuhkan pemantauan kondisi fisik, tetapi juga intervensi yang dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam mengelola kondisi psikologis selama kehamilan.

Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang menggabungkan latihan pernapasan, relaksasi, meditasi, dan gerakan tubuh yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Intervensi tersebut dapat membantu memberikan efek relaksasi dan mendukung pengendalian kecemasan serta tekanan darah (Wahyuni et al., 2024). Penelitian Ashari et al. menunjukkan adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III (Wahyuni et al., 2024). Penelitian lain mengenai prenatal yoga juga menunjukkan bahwa aktivitas tersebut dapat memberikan manfaat terhadap kondisi psikologis ibu hamil, termasuk membantu ibu merasa lebih nyaman dan rileks dalam menghadapi berbagai keluhan fisik selama kehamilan (Pratiwi et al., 2021).

Selain intervensi berbasis aktivitas fisik dan relaksasi, edukasi kesehatan juga menjadi bagian penting dalam upaya pengendalian kecemasan selama periode prenatal (Julianti, 2023). Hasil penelitian tim pengusul mengenai intervensi edukasi pada periode prenatal menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta serta penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan intervensi. Hasil tersebut memperkuat pentingnya pendekatan edukatif dalam mendukung pengelolaan kecemasan ibu hamil (Aryani et al., 2025). Dengan demikian, kombinasi edukasi kesehatan dan prenatal yoga memiliki dasar yang relevan untuk dikembangkan sebagai pendekatan promotif dan preventif di tingkat pelayanan kesehatan masyarakat.

PkM terdahulu juga telah menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat digunakan sebagai bagian dari kegiatan pemberdayaan masyarakat. Pratiwi et al. melaporkan bahwa pelaksanaan prenatal yoga dapat membantu meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui upaya mengurangi kecemasan dan keluhan fisik (Pratiwi et al., 2021). Sementara itu, penelitian mengenai prenatal yoga terhadap tekanan darah ibu hamil menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan tekanan darah (Yulinawati et al., 2024). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki potensi untuk diterapkan bukan hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi sebagai bagian dari pendekatan pelayanan kesehatan ibu yang bersifat promotif dan preventif.

Meskipun berbagai penelitian dan kegiatan sebelumnya telah menunjukkan manfaat prenatal yoga terhadap kecemasan maupun tekanan darah, masih terdapat kesenjangan dalam penerapannya pada konteks pelayanan kesehatan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya. Berdasarkan analisis situasi, kegiatan senam hamil telah dilakukan di posyandu, tetapi pelatihan prenatal yoga yang secara khusus mengintegrasikan latihan pernapasan, relaksasi, meditasi, pengendalian emosi, serta pemantauan tekanan darah dan kecemasan belum pernah dilakukan di wilayah mitra.

Kesenjangan lainnya terletak pada aspek keberlanjutan. Intervensi tidak hanya diarahkan pada pemberian pelatihan kepada ibu hamil, tetapi juga melibatkan kader dan bidan Puskesmas sehingga pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat diteruskan setelah kegiatan selesai. Proposal menempatkan pendampingan latihan mandiri di rumah selama dua bulan, penyediaan video panduan, monitoring oleh bidan, serta rencana pengembangan prenatal yoga sebagai kegiatan rutin Puskesmas sebagai bagian dari keberlanjutan program.

Dengan demikian, kebaruan atau kontribusi pendekatan PkM ini terletak pada integrasi edukasi kesehatan, pelatihan prenatal yoga, pengukuran kecemasan dan tekanan darah secara pre-test dan post-test, pemberdayaan kader, serta


This Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License | CC BY-SA 4.0

FAATUATUA PUBLISHER
ORAHUA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 04 Issue 02 Januari 2027
E-ISSN : 3031-7479 DOI : https://doi.org/10.70404/orahua.v4i02.747

pendampingan latihan mandiri dalam satu rangkaian kegiatan berbasis Puskesmas. Pendekatan tersebut diharapkan tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada peserta, tetapi juga membangun kapasitas mitra agar mampu melanjutkan program secara mandiri.

Kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil serta kader dalam pengelolaan kecemasan selama kehamilan melalui edukasi kesehatan dan pelatihan prenatal yoga. Secara khusus, kegiatan diarahkan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan dan tekanan darah peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga serta mendukung kemampuan ibu hamil dalam melakukan latihan secara mandiri. Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter standar sebelum dan sesudah intervensi.

Kegiatan ini memberikan kontribusi pada penguatan upaya promotif dan preventif kesehatan ibu di tingkat Puskesmas melalui penerapan prenatal yoga sebagai intervensi nonfarmakologis yang relatif sederhana dan dapat dilakukan secara berkelompok maupun mandiri. Bagi ibu hamil, kegiatan memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis untuk mengelola kecemasan serta menjaga kondisi fisik dan emosional selama kehamilan. Bagi kader dan tenaga kesehatan, kegiatan memberikan tambahan kapasitas untuk mendukung pelaksanaan prenatal yoga dan edukasi kesehatan ibu hamil secara berkelanjutan.

Kontribusi lainnya adalah tersedianya media pendukung berupa leaflet, video panduan prenatal yoga, serta hasil monitoring kecemasan dan tekanan darah yang dapat menjadi bahan evaluasi bagi mitra. Program juga diarahkan agar dapat dilanjutkan oleh Puskesmas melalui keterlibatan bidan sebagai fasilitator dan penyelenggaraan kegiatan prenatal yoga secara rutin. Dengan pendekatan tersebut, PkM ini diharapkan dapat memperkuat pelayanan kesehatan ibu hamil sekaligus menjadi model intervensi berbasis komunitas yang mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya.

## 2. METODOLOGI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, khususnya Kelurahan Pebatuan. Kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui pemberian edukasi kesehatan, pelatihan prenatal yoga, pengukuran tingkat kecemasan dan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta pendampingan latihan mandiri. Pelaksanaan kegiatan melibatkan tim pengabdi, bidan Puskesmas, kader kesehatan, dan ibu hamil sebagai peserta.

### 2.1 Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan berjumlah 15 orang yang terdiri atas 8 ibu hamil trimester III dan 7 kader kesehatan. Keterlibatan kader dimaksudkan untuk mendukung keberlanjutan program sehingga keterampilan yang diperoleh selama kegiatan dapat diteruskan dalam pendampingan ibu hamil di lingkungan masyarakat. Pemilihan peserta dan koordinasi pelaksanaan dilakukan bersama bidan penanggung jawab program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) di Puskesmas Tenayan Raya.

### 2.2 Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

1. Persiapan

   Tahap persiapan diawali dengan koordinasi dan audiensi bersama pihak Puskesmas Tenayan Raya, bidan koordinator KIA, serta kader kesehatan. Pada tahap ini dilakukan penentuan peserta, lokasi dan jadwal kegiatan, penyusunan materi edukasi, serta persiapan sarana dan prasarana. Tim juga menyiapkan media pendukung berupa leaflet dan video panduan prenatal yoga. Tahapan persiapan ini sesuai dengan rancangan proposal yang mencakup perizinan, penyusunan materi, pembuatan media edukasi, dan persiapan peralatan kegiatan.

2. Edukasi Kesehatan

   Peserta diberikan edukasi mengenai kesehatan ibu hamil, faktor risiko hipertensi dan preeklampsia, kecemasan selama kehamilan, serta teknik relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri. Edukasi dilaksanakan secara langsung melalui penyuluhan kelompok dan didukung dengan media leaflet serta video edukasi. Materi diberikan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai hubungan kondisi psikologis dengan kesehatan ibu selama kehamilan serta pentingnya pengelolaan kecemasan.

3. Pelatihan Prenatal Yoga

   Setelah edukasi, peserta mengikuti pelatihan prenatal yoga yang dilaksanakan dalam tiga sesi dengan durasi 60 menit setiap sesi. Pelatihan dipandu oleh instruktur yang memiliki sertifikat pelatihan prenatal yoga dan didampingi oleh bidan Puskesmas serta tim pengabdi. Materi praktik meliputi latihan pernapasan, relaksasi, gerakan yoga ringan yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, serta teknik meditasi dan pengendalian emosi. Pelaksanaan gerakan dilakukan dengan memperhatikan keamanan dan kenyamanan peserta.


This Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License | CC BY-SA 4.0

FAATUATUA PUBLISHER
ORAHUA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 04 Issue 02 Januari 2027
E-ISSN : 3031-7479 DOI : https://doi.org/10.70404/orahua.v4i02.747

4. Pengukuran Pre-test dan Post-test

   Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi peserta sebelum dan sesudah intervensi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter standar. Pengukuran dilakukan sebelum pelaksanaan intervensi dan setelah peserta mengikuti program prenatal yoga. Data hasil pengukuran digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan dan tekanan darah peserta sebagai indikator hasil kegiatan.

   Data kecemasan dan tekanan darah kemudian dibandingkan antara kondisi pre-test dan post-test. Perubahan skor kecemasan digunakan untuk melihat kecenderungan penurunan tingkat kecemasan peserta, sedangkan perubahan tekanan darah digunakan untuk melihat perubahan kondisi tekanan darah setelah mengikuti kegiatan.

5. Pendampingan Latihan Mandiri

   Sebagai upaya menjaga keberlanjutan intervensi, peserta diberikan panduan untuk melakukan prenatal yoga secara mandiri di rumah selama dua bulan dengan frekuensi dua kali setiap minggu. Peserta memperoleh video panduan dan jurnal latihan untuk mencatat pelaksanaan latihan. Pendampingan dilakukan oleh bidan melalui kunjungan rumah maupun komunikasi secara daring.

2.3 Partisipasi Mitra

Puskesmas Tenayan Raya berperan aktif dalam seluruh tahapan kegiatan. Bentuk partisipasi mitra meliputi penyediaan tempat pelaksanaan kegiatan, koordinasi peserta, keterlibatan bidan koordinator KIA dalam edukasi dan monitoring, pendampingan latihan mandiri, serta penyebarluasan media edukasi melalui media sosial Puskesmas. Keterlibatan mitra tersebut diarahkan agar program tidak berhenti pada saat kegiatan PkM selesai, tetapi dapat dikembangkan menjadi bagian dari pelayanan kesehatan ibu di Puskesmas.

2.4 Evaluasi Kegiatan

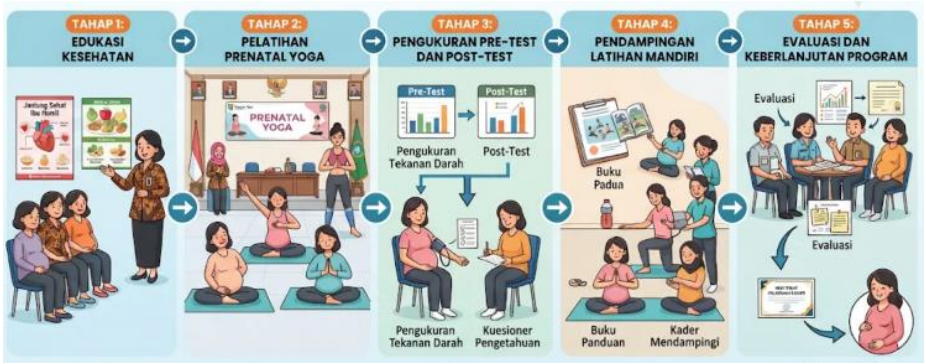
Evaluasi kegiatan dilakukan melalui evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan selama kegiatan berlangsung dengan memperhatikan kehadiran peserta, keterlaksanaan setiap tahapan, keterlibatan peserta dalam edukasi dan praktik prenatal yoga, serta ketercapaian materi yang diberikan. Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan data pre-test dan post-test tingkat kecemasan serta tekanan darah peserta.

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan prenatal yoga, kemampuan peserta mengikuti gerakan prenatal yoga, perubahan tingkat kecemasan, serta perubahan tekanan darah setelah mengikuti intervensi. Dalam proposal, target kegiatan ditetapkan antara lain penurunan skor kecemasan dan kemampuan peserta melaksanakan prenatal yoga sebesar 80%, serta pemantauan tekanan darah peserta menggunakan tensimeter standar.

2.5 Keberlanjutan Program

Keberlanjutan program dilakukan melalui penyerahan materi dan media edukasi kepada Puskesmas, pelibatan bidan sebagai calon fasilitator prenatal yoga, penyediaan media edukasi secara offline dan online, serta dorongan agar kegiatan prenatal yoga dapat dilaksanakan secara rutin di Puskesmas. Dengan mekanisme tersebut, pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh peserta diharapkan dapat terus diterapkan setelah kegiatan pengabdian selesai.

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan PkM dirancang dalam suatu alur yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, pelatihan prenatal yoga, pengukuran pre-test dan post-test, pendampingan latihan mandiri, evaluasi dan keberlanjutan program.




**Gambar 1**. Alur Metode Pelaksanaan PkM

Pendekatan tersebut memungkinkan kegiatan tidak hanya memberikan intervensi langsung kepada ibu hamil, tetapi juga meningkatkan kapasitas kader dan tenaga kesehatan dalam mendukung pengelolaan kecemasan serta pemantauan tekanan darah ibu hamil di tingkat komunitas.

Copyright © 2026 The Author, Page 61
This Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License | CC BY-SA 4.0

FAATUATUA PUBLISHER
ORAHUA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 04 Issue 02 Januari 2027
E-ISSN : 3031-7479 DOI : https://doi.org/10.70404/orahua.v4i02.747

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan melibatkan 15 peserta yang terdiri atas ibu hamil trimester III dan kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya Kota Pekanbaru. Kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan, pelatihan prenatal yoga, pengukuran tingkat kecemasan dan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta pendampingan latihan mandiri. Pelaksanaan kegiatan diarahkan untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam mengelola kecemasan selama kehamilan dan mendukung kestabilan tekanan darah.

3.1.1 Perubahan Tingkat Kecemasan

Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan prenatal yoga. Data hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan pada seluruh peserta.

**Tabel 1**. Perubahan Skor Kecemasan Peserta Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

| No | Skor Pre-Test | Kategori | Skor Post-Test | Kategori |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 23 | Sedang | 16 | Ringan |
| 2 | 28 | Berat | 17 | Ringan |
| 3 | 21 | Sedang | 8 | Ringan |
| 4 | 15 | Ringan | 11 | Ringan |
| 5 | 20 | Sedang | 14 | Ringan |
| 6 | 16 | Ringan | 12 | Ringan |
| 7 | 27 | Berat | 23 | Sedang |
| 8 | 21 | Sedang | 18 | Sedang |
| 9 | 33 | Sangat Berat | 24 | Sedang |
| 10 | 29 | Berat | 20 | Sedang |
| 11 | 29 | Berat | 24 | Sedang |
| 12 | 28 | Berat | 20 | Sedang |
| 13 | 24 | Sedang | 20 | Sedang |
| 14 | 33 | Sangat Berat | 22 | Sedang |
| 15 | 26 | Berat | 20 | Sedang |

Berdasarkan data tersebut, rata-rata skor kecemasan sebelum pelaksanaan prenatal yoga adalah 24,87, sedangkan rata-rata setelah pelaksanaan prenatal yoga menjadi 17,93. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata skor sebesar 6,93 poin atau 27,88%.

Ditinjau berdasarkan kategori, sebelum intervensi terdapat 2 peserta (13,33%) dengan kecemasan ringan, 5 peserta (33,33%) dengan kecemasan sedang, 6 peserta (40,00%) dengan kecemasan berat, dan 2 peserta (13,33%) dengan kecemasan sangat berat. Setelah intervensi, tidak terdapat lagi peserta dengan kategori kecemasan berat maupun sangat berat. Sebanyak 6 peserta (40,00%) berada pada kategori ringan dan 9 peserta (60,00%) berada pada kategori sedang.

Hasil tersebut menunjukkan adanya pergeseran kategori kecemasan ke tingkat yang lebih rendah setelah mengikuti kegiatan prenatal yoga. Perubahan paling besar terlihat pada peserta dengan kategori kecemasan berat dan sangat berat yang seluruhnya mengalami penurunan kategori menjadi ringan atau sedang.

3.1.2 Perubahan Tekanan Darah

Selain tingkat kecemasan, dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan prenatal yoga. Hasil pengukuran ditampilkan pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Perubahan Tekanan Darah Peserta Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

| No | Pre-test Sistolik | Pre-test Diastolik | Post-test Sistolik | Post-test Diastolik |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 118 | 72 | 112 | 64 |
| 2 | 120 | 80 | 117 | 78 |
| 3 | 100 | 70 | 105 | 76 |

Copyright © 2026 The Author, Page 62
This Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License | CC BY-SA 4.0

FAATUATUA PUBLISHER
ORAHUA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 04 Issue 02 Januari 2027
E-ISSN : 3031-7479 DOI : https://doi.org/10.70404/orahua.v4i02.747

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 113 | 74 | 107 | 65 |
| 5 | 109 | 80 | 110 | 76 |
| 6 | 119 | 80 | 110 | 70 |
| 7 | 140 | 96 | 124 | 81 |
| 8 | 115 | 70 | 113 | 70 |
| 9 | 125 | 83 | 119 | 80 |
| 10 | 120 | 80 | 115 | 80 |
| 11 | 115 | 70 | 110 | 70 |
| 12 | 99 | 80 | 114 | 80 |
| 13 | 140 | 96 | 130 | 82 |
| 14 | 109 | 68 | 100 | 70 |
| 15 | 109 | 75 | 105 | 76 |
| Rata-Rata | 116,73 | 77,93 | 112,73 | 74,53 |

Rata-rata tekanan darah sistolik peserta mengalami penurunan dari 116,73 mmHg sebelum intervensi menjadi 112,73 mmHg setelah intervensi, atau turun sebesar 4,00 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 77,93 mmHg menjadi 74,53 mmHg, atau turun sebesar 3,40 mmHg.

Perubahan paling terlihat terdapat pada peserta nomor 7 dan 13 yang memiliki tekanan darah awal 140/96 mmHg. Setelah pelaksanaan prenatal yoga, tekanan darah peserta nomor 7 menjadi 124/81 mmHg, sedangkan peserta nomor 13 menjadi 130/82 mmHg. Meskipun demikian, terdapat pula beberapa peserta yang mengalami sedikit peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Oleh karena itu, hasil kegiatan lebih tepat diinterpretasikan sebagai kecenderungan penurunan rata-rata tekanan darah kelompok, bukan sebagai penurunan yang terjadi pada setiap individu.

3.2 Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelaksanaan prenatal yoga yang disertai edukasi kesehatan memberikan perubahan positif terhadap tingkat kecemasan peserta. Rata-rata skor kecemasan mengalami penurunan sebesar 6,93 poin atau 27,88%. Selain perubahan skor rata-rata, perubahan juga terlihat pada distribusi kategori kecemasan. Sebelum intervensi masih terdapat peserta dengan kategori kecemasan berat dan sangat berat, sedangkan setelah intervensi tidak ditemukan lagi peserta pada kedua kategori tersebut.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Ashari, Pongsibidang, dan Mikhrunnisai yang menunjukkan adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III [4]. Dalam proposal juga dijelaskan bahwa yoga kehamilan mencakup latihan pernapasan, relaksasi, meditasi, dan postur tubuh yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil sehingga dapat membantu menurunkan kecemasan dan memberikan rasa nyaman selama kehamilan.

Penurunan kecemasan dalam kegiatan ini juga mendukung hasil pengabdian Pratiwi, Astuti, dan Umarianti yang menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat membantu meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui upaya mengurangi kecemasan dan keluhan fisik [5]. Dengan demikian, prenatal yoga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga dapat menjadi pendekatan relaksasi yang membantu ibu hamil menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan.

Hasil kegiatan juga memperlihatkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah. Tekanan darah sistolik turun sebesar 4,00 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik turun sebesar 3,40 mmHg. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan perbaikan tekanan darah setelah peserta mengikuti kegiatan prenatal yoga. Hasil tersebut relevan dengan penelitian Yulinawati, Putri, dan Aziz mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil [7]. Proposal juga mencantumkan penelitian Catur dkk. yang menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan nilai p=0,000 <0,05 [8].

Secara teoritis, hubungan antara kecemasan dan tekanan darah menjadi salah satu dasar pelaksanaan kegiatan ini. Proposal menjelaskan bahwa kecemasan dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon stres seperti kortisol yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah [2]. Oleh karena itu, ketika kecemasan mengalami penurunan setelah diberikan edukasi dan prenatal yoga, kondisi tersebut secara fisiologis berpotensi mendukung kestabilan tekanan darah.

Hasil kegiatan ini juga memperkuat temuan penelitian tim pengusul sebelumnya. Dalam proposal disebutkan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan oleh tim pengusul sebelumnya menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 29,7/10,7 mmHg serta peningkatan pengetahuan peserta sebesar 10 poin [6]. Temuan tersebut menjadi


This Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License | CC BY-SA 4.0

FAATUATUA PUBLISHER
ORAHUA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 04 Issue 02 Januari 2027
E-ISSN : 3031-7479 DOI : https://doi.org/10.70404/orahua.v4i02.747

salah satu dasar bagi tim untuk mengembangkan pendekatan pengabdian yang menggabungkan edukasi dengan prenatal yoga di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya.

Aspek penting lainnya dalam kegiatan ini adalah pemberdayaan kader. Keterlibatan tujuh kader kesehatan memungkinkan pengetahuan dan keterampilan mengenai prenatal yoga tidak hanya diterima oleh ibu hamil sebagai penerima manfaat langsung, tetapi juga dapat diteruskan melalui lingkungan masyarakat. Strategi tersebut sesuai dengan rancangan proposal yang menempatkan kader sebagai bagian dari upaya keberlanjutan program setelah kegiatan selesai.

Meskipun hasil menunjukkan kecenderungan positif, interpretasi hasil perlu mempertimbangkan karakteristik kegiatan PkM. Jumlah peserta relatif terbatas, yaitu 15 orang, dan evaluasi dilakukan melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok kontrol. Selain itu, perubahan tekanan darah tidak terjadi secara seragam pada seluruh peserta. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini menunjukkan indikasi manfaat pelaksanaan prenatal yoga dalam membantu mengurangi kecemasan dan mendukung kestabilan tekanan darah, tetapi belum dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara kuat sebagaimana penelitian eksperimental dengan kelompok kontrol.

Secara keseluruhan, hasil PkM menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan dan prenatal yoga merupakan pendekatan yang potensial diterapkan dalam pelayanan promotif dan preventif bagi ibu hamil di tingkat Puskesmas. Pendekatan ini sejalan dengan rencana keberlanjutan dalam proposal, yaitu penyediaan media edukasi, pelibatan bidan sebagai fasilitator, pendampingan latihan mandiri, dan pengembangan prenatal yoga sebagai kegiatan rutin di Puskesmas.

Secara ringkas, hasil kegiatan menunjukkan tiga perubahan utama: Rata-rata skor kecemasan menurun dari 24,87 menjadi 17,93 atau sebesar 27,88%. Kategori kecemasan berat dan sangat berat tidak ditemukan lagi setelah intervensi, dengan distribusi post-test menjadi 6 peserta kategori ringan dan 9 peserta kategori sedang. Rata-rata tekanan darah menurun, yaitu sistolik dari 116,73 menjadi 112,73 mmHg dan diastolik dari 77,93 menjadi 74,53 mmHg.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan PkM yang mengintegrasikan edukasi kesehatan dan prenatal yoga memberikan perubahan positif pada indikator psikologis dan fisiologis peserta, sekaligus mendukung penguatan upaya promotif dan preventif kesehatan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya.

3.3 Foto Dokumentasi Kegiatan

Kumpulan foto di bawah ini menunjukkan proses pemberdayaan kader posyandu/puskesmas serta sesi latihan prenatal yoga yang diikuti oleh para ibu hamil di Tenayan Raya. Dokumentasi ini merefleksikan interaksi aktif serta komitmen bersama dalam mewujudkan kehamilan yang sehat dan bugar.



**Gambar 2.** Foto bersama Tim PkM dan Mitra

Copyright © 2026 The Author, Page 64
This Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License | CC BY-SA 4.0

FAATUATUA PUBLISHER
ORAHUA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 04 Issue 02 Januari 2027
E-ISSN : 3031-7479 DOI : https://doi.org/10.70404/orahua.v4i02.747




**Gambar 3.** Foto Interaktif Antara tim PkM dengan Kader Kesehatan dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Jantung Ibu Hamil

## 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi kesehatan dan pelatihan prenatal yoga di wilayah kerja Puskesmas Tenayan Raya Kota Pekanbaru menunjukkan hasil yang positif dalam membantu mengurangi kecemasan dan mendukung kestabilan tekanan darah ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan yang melibatkan 15 peserta, terdiri atas 8 ibu hamil trimester III dan 7 kader kesehatan, dilakukan melalui edukasi, pelatihan prenatal yoga, pengukuran kondisi sebelum dan sesudah intervensi, serta pendampingan latihan mandiri. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan peserta menurun dari 24,87 pada pre-test menjadi 17,93 pada post-test, dengan penurunan sebesar 6,93 poin (27,88%). Selain itu, tidak ditemukan lagi peserta dengan kategori kecemasan berat maupun sangat berat setelah intervensi. Rata-rata tekanan darah sistolik juga menurun dari 116,73 mmHg menjadi 112,73 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 77,93 mmHg menjadi 74,53 mmHg. Dengan demikian, integrasi edukasi kesehatan dan prenatal yoga berpotensi menjadi salah satu pendekatan promotif dan preventif yang dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan ibu hamil di tingkat Puskesmas. Keterlibatan kader dan bidan serta penyediaan media edukasi dan panduan latihan mandiri juga menjadi faktor pendukung keberlanjutan program. Namun, karena kegiatan menggunakan jumlah peserta yang terbatas dan tidak melibatkan kelompok kontrol, hasil ini lebih tepat dipandang sebagai indikasi perubahan positif setelah kegiatan, bukan sebagai bukti kausalitas yang definitif. Keberlanjutan program prenatal yoga secara rutin di Puskesmas perlu didukung dengan monitoring dan evaluasi secara berkala.

## REFERENCES

Aryani, Y., Lilis, D. N., & Hairunisyah, R. (2025). Educational Interventions Targeting Anxiety Reduction in the Prenatal Period. *Health Education and Health Promotion*, *12*(4), 637–647. https://doi.org/10.58209/hehp.12.4.637

Fatimah, F., & Nuryaningsih, N. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. https://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/317/

Julianti, N. (2023). Pelatihan & Penerapan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin & Sugestif) Guna Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *7*(1), 283–290. https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13033

KEMENKES RI. (2026). *Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Hipertensi Dalam Kehamilan*. Kemenkes Republik Indonesia. https://keslan.kemkes.go.id/unduhan/fileunduhan1788857601_164757.pdf

Martin, M. W., & Ernawati, E. (2024). Terapi Non-Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Literatur Review. *Malahayati Nursing Journal*, *6*(10), 3955–3964. https://doi.org/10.33024/mnj.v6i10.13804

Pratiwi, E. N., Astuti, H. P., & Umarianti, T. (2021). Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalu Prenatal Yoga Dalam Upaya Mengurangi Kecemasan Dan Keluhan Fisik. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, *3*(1), 1–12. https://doi.org/10.30644/jphi.v3i1.486

Puskesmas, T. R. (2024). *Data studi pendahuluan ibu hamil risiko tinggi Puskesmas Tenayan Raya Kota Pekanbaru," Pekanbaru, 2024.* Puskesmas Tenayan Raya.


This Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License | CC BY-SA 4.0

**FAATUATUA PUBLISHER**
**ORAHUA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat**
Volume 04 Issue 02 Januari 2027
**E-ISSN : 3031-7479 DOI :** https://doi.org/10.70404/orahua.v4i02.747

Regitz-Zagrosek, V., Blomstrom Lundqvist, C., Borghi, C., Cifkova, R., Ferreira, R., Foidart, J.-M., Gibbs, J. S. R., Gohlke-Baerwolf, C., Gorenek, B., Iung, B., Kirby, M., Maas, A. H. E. M., Morais, J., Nihoyannopoulos, P., Pieper, P. G., Presbitero, P., Roos-Hesselink, J. W., Schaufelberger, M., Seeland, U., … Warnes, C. (2011). ESC Guidelines on the management of cardiovascular diseases during pregnancy: The Task Force on the Management of Cardiovascular Diseases during Pregnancy of the European Society of Cardiology (ESC). *European Heart Journal*, *32*(24), 3147–3197. https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehr218

Virawati, D. I., Lushinta, L., & Urnia, E. E. (2023). Pelatihan Motivator Kelompok Pendukung ASI (KP-ASI) di Desa Bukit Raya. *International Journal of Community Service Learning*, *7*(4), 400–406. https://doi.org/10.23887/ijcsl.v7i4.68444

Wahyuni, D., Handoko, G., & Isnawati, I. A. (2024). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, *3*(1), 135–145.

Yulinawati, C., Putri, M. R., & Aziz, H. (2024). The Effect of Prenatal Yoga on Lowering Blood Presure in Pregnant Women at Lubuk Baja Public Health Center. *Jurnal Kesehatan Amanah*, *8*(1), 289–294. https://doi.org/10.57214/jka.v8i1.722

Copyright © 2026 The Author, **Page 66**
This Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License | CC BY-SA 4.0