



---

## Rekomendasi Kebijakan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil melalui Prenatal Yoga

**Herliana Riska<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Sebelas Maret

Email korespondensi: [herliantariska@staff.uns.ac.id](mailto:herliantariska@staff.uns.ac.id)

No HP: 081223461684

---

**Article History:**

Received:

1 Juli 2025

Accepted:

22 Juli 2025

Published :

1 Agustus 2025

---

**Kata Kunci:**

Prenatal yoga,  
Kebijakan kesehatan,  
Kesejahteraan ibu  
hamil.

---

**Keywords:**

*Prenatal yoga, health  
policy, pregnant  
women's welfare.*

---

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Prenatal yoga merupakan salah satu intervensi nonfarmakologi yang memiliki manfaat besar bagi kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman ibu hamil dan tenaga kesehatan terkait implementasi prenatal yoga serta merumuskan rekomendasi kebijakan yang mendukung integrasi program ini dalam pelayanan antenatal care (ANC). **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode wawancara mendalam kepada ibu hamil, tenaga kesehatan, dan kepala puskesmas. Analisis data dilakukan menggunakan metode triangulasi sumber, teknik, dan konteks untuk meningkatkan validitas temuan, serta dibantu perangkat lunak NVivo guna mempermudah proses pengkodean dan identifikasi tema. **Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan dampak positif dalam mengurangi stres, meningkatkan kesadaran tubuh, dan mempersiapkan persalinan. Namun, pelaksanaannya masih menghadapi kendala seperti keterbatasan program formal, kurangnya informasi, serta belum adanya regulasi yang mendukung. **Kesimpulan:** Untuk itu, dibutuhkan kebijakan yang inklusif, pelatihan tenaga kesehatan, serta kolaborasi lintas sektor melalui pendekatan pentahelix agar prenatal yoga dapat menjadi bagian dari layanan rutin yang berkelanjutan dan merata.

---

**ABSTRACT**

**Background:** Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention that offers significant benefits for the physical and psychological well-being of pregnant women. This study aims to explore the experiences of pregnant women and healthcare providers regarding the implementation of prenatal yoga and to formulate policy recommendations supporting its integration into antenatal care (ANC) services. **Method:** This study uses a descriptive qualitative approach with an in-depth interview method with pregnant women, health workers, and heads of health centers. Data were analyzed using triangulation of sources, techniques, and contexts to enhance the validity of findings. NVivo software was employed to facilitate coding

---

and thematic analysis. **Result:** The results show that prenatal yoga positively impacts stress reduction, body awareness, and childbirth preparation. However, its implementation still faces challenges such as the absence of formal programs, limited information, and lack of regulatory support. **Conclusion:** Therefore, inclusive health policies, structured training for healthcare workers, and cross-sector collaboration through a pentahelix approach are essential to make prenatal yoga a sustainable and accessible part of routine maternal health services.

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan tahapan penting dalam kehidupan seorang perempuan yang menimbulkan perubahan besar pada tubuh, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisiologis meliputi peningkatan hormon, metabolisme basal, volume darah, curah jantung, dan kebutuhan oksigen (Pallotto & Kilpatrick, 2021). Secara fisik, ibu hamil dapat mengalami nyeri punggung, sering buang air kecil, kelelahan, dan kram kaki. Sementara itu, secara psikologis, ibu hamil rentan mengalami perubahan mood hingga kecemasan. Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak pada komplikasi kehamilan, seperti kelahiran prematur dan gangguan tumbuh kembang janin (Gong et al., 2023).

Untuk membantu ibu hamil beradaptasi dengan perubahan tersebut, metode nonfarmakologi menjadi alternatif yang aman dan efektif. Beberapa teknik nonfarmakologis yang umum digunakan meliputi senam hamil, hipnoterapi, pijat prenatal, akupresur, aromaterapi, terapi air, dan yoga kehamilan (Astuti, Umarianti, & Pratiwi, 2021). Intervensi ini berperan dalam meredakan ketegangan otot, mengurangi nyeri, memperbaiki kualitas tidur, serta menurunkan kecemasan yang umum terjadi selama kehamilan (Hosseini, Nazarzadeh, & Jafari, 2021). Pendekatan ini sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam pelayanan antenatal yang menekankan keseimbangan fisik dan mental ibu hamil.

Salah satu teknik nonfarmakologi yang menonjol adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan modifikasi dari gerakan yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan fisiologis ibu hamil, mencakup latihan pernapasan, postur tubuh, teknik relaksasi, visualisasi, dan meditasi (Aryani, 2023). Aktivitas ini terbukti mampu menurunkan stres, meningkatkan kualitas tidur, memperkuat otot dan fleksibilitas, serta membantu mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan (Singh, Sharma,

& Mahajan, 2021). Selain itu, prenatal yoga dapat meningkatkan stamina, memperlancar sirkulasi darah dan oksigen ke janin, serta memperkuat otot dasar panggul (Barakat et al., 2019). Namun, penerapannya belum sepenuhnya populer di kalangan ibu hamil karena kekhawatiran akan keamanan gerakan, keterbatasan fisik, serta kurangnya informasi dan edukasi mengenai praktik ini (Rao & Prasad, 2022).

Efektivitas prenatal yoga juga didukung oleh berbagai studi ilmiah. Penelitian oleh Wulandari, Handayani, dan Septiani (2022) melalui *systematic review and meta-analysis* menunjukkan bahwa prenatal yoga secara signifikan menurunkan kecemasan (SMD = -0,86; p = 0,010) dan stres (SMD = -1,23; p < 0,001) pada ibu hamil. Studi serupa oleh Singh et al. (2021) di *BMC Pregnancy and Childbirth* menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga secara rutin mengalami penurunan tingkat intervensi medis saat persalinan dan peningkatan kelahiran normal. Bahkan, latihan yoga selama kehamilan dikaitkan dengan penurunan durasi persalinan dan peningkatan kualitas hidup ibu (Barakat et al., 2019). Bukti ini memperkuat pentingnya integrasi prenatal yoga dalam sistem pelayanan kehamilan, terutama sebagai pendekatan promotif yang dapat diterapkan secara luas di fasilitas kesehatan primer.

Meskipun efektivitas prenatal yoga telah banyak dibuktikan melalui berbagai studi, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek klinis dan belum menyentuh secara mendalam konteks implementasinya di wilayah pedesaan. Di Desa Sangrah, layanan prenatal yoga belum tersedia secara terstruktur dan belum menjadi bagian dari program rutin antenatal care (ANC) di puskesmas setempat. Pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap prenatal yoga pun masih sangat terbatas, seiring dengan belum adanya edukasi yang diberikan secara sistematis oleh tenaga kesehatan. Belum banyak penelitian yang mengangkat dinamika ini secara khusus, terutama yang mengkaji peran kebijakan dan strategi kolaboratif lintas sektor dalam mendukung adopsi prenatal yoga di tingkat komunitas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengisi celah tersebut, dengan tujuan merumuskan rekomendasi kebijakan berbasis pengalaman dan kebutuhan lokal untuk mengintegrasikan prenatal yoga ke dalam pelayanan kesehatan primer di Desa Sangrah.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kebijakan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan fenomena pemanfaatan prenatal yoga dalam pelayanan kebidanan serta merumuskan rekomendasi kebijakan di Puskesmas Sangkah. Penelitian dilaksanakan pada Selasa, 10 Juni 2025. Informan dipilih secara purposive, terdiri dari ibu hamil, bidan atau tenaga kesehatan, instruktur prenatal yoga, dan pengelola program kesehatan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan ibu hamil, bidan Puskesmas, dan kepala Puskesmas. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip saturasi data. Untuk meningkatkan validitas temuan, digunakan metode triangulasi sumber, teknik, dan konteks. Analisis data dibantu dengan perangkat lunak **NVivo** untuk proses pengkodean dan identifikasi tema secara sistematis.

### HASIL PENELITIAN

*Table 1 Triangulasi Metodologis dalam Penelitian Prenatal Yoga: Sumber, Teknik, dan Konteks*

Jenis Triangulasi	Subjek/Sumber Data	Teknik Pengumpulan Data	Temuan Utama
<b>Triangulasi Sumber</b>	Ibu hamil (Ny. A, N, S, E)	Wawancara mendalam	Mengalami manfaat fisik dan psikologis dari yoga, tetapi sebagian belum pernah ikut karena keterbatasan informasi dan akses.
	Tenaga kesehatan (Drg. N, Bidan E & V)	Wawancara mendalam	Yoga belum jadi program formal; kendala: partisipasi rendah, kurang regulasi, kurangnya kesadaran dan anggaran.
	Kepala Puskesmas	Wawancara & dokumen pendukung	Belum ada regulasi resmi yang mendukung integrasi yoga dalam ANC; inisiatif masih lokal.

<b>Triangulasi Teknik</b>	Data primer (wawancara), data sekunder (dokumen kebijakan)	Wawancara, analisis dokumen	Tidak tercantum dalam pedoman ANC resmi; implementasi bersifat insidental; butuh pelatihan dan pedoman teknis untuk implementasi struktural.
	Studi literatur	Telaah pustaka	Literatur mendukung efektivitas prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.
<b>Triangulasi Konteks</b>	Beragam lokasi (puskesmas, komunitas), latar belakang ibu	Analisis perbandingan konteks	Ibu dari wilayah berbeda memiliki persepsi positif yang konsisten, namun akses, biaya, dan kesadaran menjadi penghambat di daerah dengan sumber daya terbatas.

Penggunaan metode triangulasi memperkuat temuan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi nonfarmakologi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Meskipun demikian, implementasinya masih menghadapi berbagai kendala struktural, edukatif, dan kebijakan. Dengan konfirmasi dari berbagai sumber dan teknik analisis, dapat disimpulkan bahwa integrasi prenatal yoga dalam layanan ANC membutuhkan dukungan kebijakan, pelatihan tenaga kesehatan, serta kolaborasi lintas sektor berbasis pentahelix agar dapat dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan.

## PEMBAHASAN

### Pengalaman Prenatal Yoga bagi Ibu Hamil

Pengalaman ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga menunjukkan bahwa praktik ini memberikan dampak positif yang nyata terhadap kesejahteraan mereka, baik secara fisik maupun psikologis. Bagi sebagian besar ibu, keikutsertaan dalam yoga merupakan pengalaman baru yang menarik dan menyenangkan. Mereka mengungkapkan bahwa latihan-latihan yang dilakukan selama sesi yoga membantu tubuh menjadi lebih rileks, pikiran lebih tenang, dan emosi lebih stabil. Efek ini tidak hanya dirasakan selama sesi berlangsung, tetapi juga membantu mereka menghadapi tantangan kehamilan sehari-hari dengan lebih tenang dan percaya diri. Pengalaman ibu hamil menunjukkan efek positif yang jelas—fisik dan psikologis. Praktik yoga membantu mereka rileks, pikiran tenang, dan emosi stabil selama dan setelah sesi. Hasil ini sejalan dengan temuan dari Ramadhan & Febriyani (2022) yang melaporkan penurunan signifikan kecemasan trimester III ( $p < 0,001$ ) setelah intervensi prenatal yoga. Selain itu, meta-analisis oleh Wulandari et al. (2022) menegaskan keberhasilan prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan (SMD =  $-0,86$ ;  $p = 0,010$ ) dan stres (SMD =  $-1,23$ ;  $p < 0,001$ ).

Beberapa informan menyampaikan bahwa setelah mengikuti yoga, mereka menjadi lebih sadar akan kondisi tubuhnya sendiri mampu mengenali kapan tubuhnya butuh istirahat, kapan bisa melakukan peregangan, dan bagaimana mengatur napas untuk meredakan rasa tidak nyaman. Kesadaran tubuh ini, yang dikenal dengan konsep *body awareness*, menjadi salah satu nilai penting dari praktik yoga selama kehamilan. Tidak sedikit dari mereka yang merasa lebih siap menghadapi proses persalinan karena telah mempelajari teknik pernapasan dan relaksasi yang diajarkan selama kelas yoga. Bagi ibu yang sebelumnya belum pernah berolahraga secara teratur, yoga juga menjadi pintu masuk yang ramah dan aman untuk mulai bergerak secara aktif selama masa kehamilan. Salah satu ibu menyampaikan bahwa meskipun awalnya ia ragu, setelah mengikuti sesi yoga, ia merasa sangat terbantu dalam mengelola nyeri punggung, kelelahan, dan ketegangan otot yang biasanya muncul di trimester kedua dan ketiga. Ini menunjukkan bahwa prenatal yoga tidak hanya memberi efek psikologis, tetapi juga mengatasi keluhan fisik yang umum terjadi pada masa kehamilan.

Namun, tidak semua ibu memiliki kesempatan atau akses yang sama untuk merasakan manfaat tersebut. Beberapa ibu mengaku belum pernah mengikuti yoga

karena keterbatasan informasi, lokasi, atau karena tidak adanya program formal yang ditawarkan oleh fasilitas kesehatan terdekat. Hal ini menunjukkan masih adanya kesenjangan dalam distribusi layanan yang bersifat promotif seperti prenatal yoga. Ibu-ibu yang belum pernah mengikuti yoga umumnya menyatakan minat yang tinggi untuk mencoba, asalkan ada penyediaan layanan yang mudah diakses dan didampingi oleh tenaga profesional. Pengalaman ibu hamil ini memperlihatkan bahwa meskipun prenatal yoga belum sepenuhnya terintegrasi dalam sistem layanan kesehatan, manfaatnya telah dirasakan oleh sebagian ibu yang berkesempatan mengikuti. Bahkan dari pengalaman pertama yang singkat sekalipun, ibu hamil bisa merasakan perubahan positif dalam tubuh dan pikirannya. Hal ini menunjukkan bahwa program prenatal yoga memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih luas dan sistematis, khususnya sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas layanan antenatal care (ANC) yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga kesejahteraan holistik ibu hamil.

### **Persepsi dan Harapan Ibu Hamil terhadap Pelaksanaan Prenatal Yoga sebagai Layanan Kesehatan**

Persepsi ibu hamil terhadap pelaksanaan prenatal yoga secara umum sangat positif, baik dari mereka yang sudah memiliki pengalaman mengikuti yoga maupun yang belum. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas ibu hamil memandang prenatal yoga sebagai kegiatan yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga bermanfaat dalam mendukung kondisi fisik dan mental selama kehamilan. Bagi mereka yang pernah mengikuti sesi yoga, baik melalui kelas langsung dengan instruktur maupun secara mandiri melalui video daring, pengalaman tersebut dirasakan membantu tubuh menjadi lebih rileks, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas tidur. Mereka merasa lebih tenang menghadapi perubahan yang terjadi pada tubuh selama masa kehamilan, dan lebih siap menghadapi persalinan. Ini menunjukkan bahwa prenatal yoga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media untuk memperkuat keseimbangan emosional dan kesiapan psikologis ibu hamil.

Bagi ibu yang belum pernah mengikuti prenatal yoga, sebagian besar mengungkapkan ketertarikannya, tetapi terbatas oleh kurangnya informasi, tidak adanya program di fasilitas kesehatan terdekat, atau belum merasa yakin akan keamanannya. Namun demikian, ketika diberikan penjelasan mengenai manfaat yoga

dan dampaknya bagi ibu hamil, respon mereka cenderung antusias dan mendukung jika kegiatan tersebut tersedia sebagai bagian dari layanan kesehatan rutin. Artinya, persepsi ibu terhadap prenatal yoga sudah cukup terbuka dan positif, hanya perlu ditindaklanjuti dengan peningkatan sosialisasi dan penyediaan akses layanan yang terstruktur. Mayoritas ibu menilai yoga menyenangkan dan sangat mendukung fisik serta mental, termasuk memperbaiki kualitas tidur ini sejalan dengan studi Singh et al. (2021) yang melaporkan peningkatan kualitas hidup melalui praktik yoga. Mereka yang belum mengikuti pun antusias saat diberikan penjelasan manfaat, mirip dengan temuan meta-analisis Sintia Ayu Ningrum (2022) yang menemukan efektivitas yoga untuk mengurangi kecemasan (SMD = -0,48; p = 0,030).

Selain persepsi yang baik, ibu hamil juga memiliki harapan yang jelas terhadap pelaksanaan yoga sebagai layanan resmi. Mereka berharap agar prenatal yoga tidak lagi menjadi kegiatan tambahan yang bersifat opsional dan mandiri, tetapi difasilitasi langsung oleh tenaga kesehatan melalui kelas rutin di puskesmas atau rumah sakit. Harapan ini disampaikan dengan berbagai usulan praktis, seperti frekuensi kelas yoga minimal satu hingga dua kali dalam sebulan, adanya instruktur bersertifikat, serta ruang khusus yang nyaman dan aman di fasilitas kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil tidak hanya menginginkan layanan yang bersifat kuratif, tetapi juga promotif dan preventif — suatu bentuk pelayanan yang lebih menyeluruh, manusiawi, dan berbasis kebutuhan nyata di lapangan.

Lebih dari itu, ibu hamil juga mengharapkan pelayanan prenatal yoga didukung oleh sistem yang kuat, termasuk dukungan kebijakan dari pemerintah, keterlibatan tenaga medis yang memahami prinsip yoga, dan edukasi berkelanjutan bagi masyarakat. Harapan mereka mencerminkan kebutuhan akan sistem pelayanan ibu hamil yang tidak semata fokus pada pemeriksaan medis, tetapi juga pada upaya menciptakan pengalaman kehamilan yang sehat secara fisik, stabil secara emosional, dan berkualitas secara keseluruhan. Maka, ketika prenatal yoga dipersepsikan secara positif dan dinilai memberi manfaat nyata, integrasi program ini ke dalam layanan kesehatan ibu hamil seharusnya menjadi langkah strategis yang tidak hanya memenuhi kebutuhan individu, tetapi juga memperkuat sistem kesehatan berbasis promotif dan preventif yang lebih manusiawi dan adaptif terhadap kebutuhan ibu.

## **Kendala yang Dihadapi oleh Instruktur Prenatal Yoga dalam Pelaksanaan Program**

Meskipun prenatal yoga terbukti memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil, baik secara fisik maupun psikologis, implementasinya di lapangan tidak terlepas dari berbagai kendala yang dihadapi oleh para instruktur, khususnya mereka yang juga berperan sebagai tenaga kesehatan seperti bidan. Berdasarkan hasil wawancara dengan dua informan utama (Bidan E dan Bidan V) dapat disimpulkan bahwa hambatan terbesar berasal dari sisi partisipasi peserta dan keterbatasan sistem pendukung yang belum optimal.

Bidan E menjelaskan bahwa salah satu tantangan utama adalah rendahnya kesadaran dan motivasi ibu hamil untuk mengikuti kelas yoga. Banyak ibu yang masih menganggap yoga sebagai aktivitas yang tidak terlalu penting atau bahkan mengkhawatirkan keamanannya selama kehamilan. Dalam praktiknya, ditemukan bahwa sejumlah ibu bersikap pasif dan enggan datang ke kelas meskipun sudah dijadwalkan. Hal ini dapat dipahami sebagai cerminan dari kurangnya pemahaman masyarakat terhadap nilai promotif dan preventif dari aktivitas fisik, khususnya prenatal yoga. Minimnya edukasi mengenai manfaat yoga juga menjadi penghambat tersendiri, sebab ketika ibu tidak memiliki informasi yang cukup, mereka cenderung memilih untuk tidak terlibat dalam kegiatan yang belum familiar.

Di sisi lain, Bidan V menyampaikan bahwa dari aspek teknis seperti alat, ruang, dan akses, fasilitas kesehatan sebenarnya sudah cukup mendukung. Namun, kendala lain muncul dalam bentuk kurangnya dukungan dana dari pemerintah untuk mendanai pelaksanaan kelas prenatal yoga secara rutin. Ia menyoroti bahwa hingga saat ini, belum ada alokasi anggaran khusus dari instansi terkait untuk mendukung penyelenggaraan program tersebut, baik dari sisi pembiayaan instruktur, penyediaan sarana, maupun operasional kegiatan. Akibatnya, kegiatan yoga bagi ibu hamil masih bersifat insidental dan bergantung pada inisiatif lokal, tanpa jaminan kesinambungan program. Kondisi ini menyebabkan layanan prenatal yoga belum dapat diakses secara merata, dan hanya tersedia di wilayah atau fasilitas yang memiliki sumber daya tambahan atau kemitraan dengan pihak eksternal. Kurangnya dukungan finansial dari pemerintah menjadi hambatan struktural yang perlu segera diatasi agar program ini dapat dijadikan bagian dari layanan antenatal yang berkelanjutan dan inklusif. Lebih

lanjut, keduanya juga menyiratkan bahwa pelaksanaan prenatal yoga masih sangat bergantung pada inisiatif individu atau komunitas lokal. Belum adanya standar nasional yang mengatur atau mewajibkan pelaksanaan yoga dalam sistem pelayanan ibu hamil membuat keberadaan program ini menjadi tidak merata antar wilayah. Instruktur harus berjuang sendiri untuk memperkenalkan, mengorganisasi, bahkan mengadvokasi kegiatan yoga kepada calon peserta dan pemangku kepentingan di tingkat lokal. Tanpa dukungan sistemik dan kebijakan formal, mereka sering kali mengalami kesulitan untuk menjadikan program ini berkelanjutan. Kurangnya partisipasi dan pemahaman masyarakat menjadi kendala utama. Studi Rao & Prasad (2022) mencatat hambatan serupa di daerah pedesaan, yaitu kurangnya edukasi dan promosi dari tenaga kesehatan. Kendala biaya pesantren swasta juga tercatat; meskipun fasilitas tersedia, sebagian ibu menolak karena tidak ada subsidi dari fasilitas pemerintah.

Dengan mempertimbangkan tantangan-tantangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan pelaksanaan prenatal yoga tidak hanya bergantung pada kompetensi instruktur, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh ekosistem dukungan yang ada, baik dari sisi peserta, tenaga kesehatan lain, fasilitas, maupun kebijakan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan akses dan efektivitas program, perlu dilakukan intervensi menyeluruh yang mencakup peningkatan edukasi publik, subsidi atau insentif biaya, serta dukungan kebijakan di tingkat layanan primer hingga nasional.

### **Dukungan dan Hambatan terhadap Regulasi Pelaksanaan Prenatal Yoga**

Pelaksanaan prenatal yoga sebagai bagian dari pelayanan kesehatan ibu hamil menghadapi tantangan besar dalam aspek regulasi. Berdasarkan wawancara dengan dua instruktur yang juga tenaga kesehatan, yakni Bidan E dan Bidan V, ditemukan bahwa secara umum belum terdapat regulasi khusus yang secara eksplisit mengatur atau mewajibkan pelaksanaan prenatal yoga dalam sistem pelayanan kesehatan, terutama di fasilitas primer seperti puskesmas. Kedua informan sepakat bahwa keberadaan yoga dalam layanan antenatal care (ANC) masih bersifat tambahan, tidak terstruktur, dan sangat bergantung pada inisiatif individu maupun kebijakan lokal yang tidak seragam. Meskipun terdapat dukungan umum terhadap pendekatan promotif dan preventif dalam kesehatan ibu, program prenatal yoga belum tercantum secara

formal dalam pedoman teknis atau program nasional, sehingga pelaksanaannya belum mendapat legitimasi yang kuat.

Bidan E menegaskan bahwa di tempat ia bertugas, kegiatan yoga masih bersifat terbatas dan melebur dalam program edukatif seperti kelas ibu hamil. Aktivitas yoga belum dijadikan intervensi mandiri yang mendapat dukungan alokasi sumber daya khusus seperti ruang, waktu, dan tenaga profesional tersertifikasi. Hal ini menyebabkan kegiatan yoga sulit berkembang menjadi program yang berkelanjutan, karena tidak memiliki struktur kelembagaan yang mendukung secara administratif maupun finansial. Bidan V pun menambahkan bahwa bagi sebagian besar ibu hamil, prenatal yoga masih merupakan hal yang “asing” atau baru. Ketidakterbiasaan ini semakin diperkuat oleh belum adanya dukungan sistemik yang bisa menjadikan yoga sebagai bagian dari layanan standar, sehingga ibu tidak terbiasa mengasosiasikan yoga dengan pelayanan ANC. Bukti dari Wulandari (2022) dan Ningrum (2022) memperlihatkan pentingnya mengintegrasikan yoga ke dalam ANC karena dampak nyata terhadap stres dan kecemasan. Diperlukan pedoman teknis, pelatihan instruktur, pendanaan, dan kolaborasi pentahelix agar layanan menjadi inklusif dan berkelanjutan.

Dari sisi dukungan, meskipun regulasi formal belum ada, terdapat sinyal positif dari sejumlah tenaga kesehatan dan pengelola program yang mulai membuka ruang bagi pendekatan non-medis seperti yoga. Hal ini tercermin dari adanya usulan untuk menjadikan prenatal yoga sebagai bagian dari struktur layanan puskesmas, disertai dukungan dalam bentuk ruang praktik yang layak, jadwal yang jelas, serta pelibatan tenaga terlatih. Bidan E, misalnya, mengusulkan agar yoga difasilitasi secara resmi di layanan primer, sehingga ibu hamil bisa mendapatkan manfaatnya secara merata tanpa harus mencari layanan swasta yang lebih mahal. Di sisi lain, Bidan V menekankan pentingnya kolaborasi lintas sektor dalam mendukung implementasi program ini, seperti melalui kerja sama antara puskesmas dengan pihak swasta, komunitas, media, hingga institusi pendidikan.

Usulan tersebut sejalan dengan prinsip kerja sama pentahelix, yang memadukan lima elemen utama pembangunan: pemerintah, akademisi, pelaku usaha, masyarakat, dan media. Dengan pendekatan ini, pelaksanaan prenatal yoga dapat dirancang sebagai program yang inklusif dan berkelanjutan, tidak hanya

bergantung pada satu pihak. Kolaborasi yang terencana akan membantu memperluas akses, memperkuat legitimasi, dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan promotif yang menyeimbangkan kesehatan fisik dan mental selama masa kehamilan. Namun demikian, tanpa adanya kebijakan yang secara jelas mengakomodasi prenatal yoga sebagai bagian dari pelayanan ANC, seluruh inisiatif tersebut akan tetap berjalan parsial dan berpotensi tidak konsisten. Oleh karena itu, dibutuhkan regulasi formal dari instansi terkait, seperti Kementerian Kesehatan, untuk menyusun pedoman teknis, modul pelatihan, serta alokasi sumber daya yang memungkinkan program yoga diterapkan di berbagai fasilitas kesehatan secara nasional. Dengan adanya dukungan kebijakan yang kuat dan terstruktur, prenatal yoga dapat berkembang menjadi salah satu strategi utama dalam meningkatkan kualitas pelayanan kehamilan di Indonesia.

### **Rekomendasi Kebijakan terhadap Layanan Prenatal Yoga sebagai Dukungan Kesejahteraan Ibu Hamil**

Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan ibu hamil secara menyeluruh, prenatal yoga muncul sebagai salah satu intervensi yang dinilai efektif untuk mendukung kesehatan fisik dan psikologis selama masa kehamilan. Meskipun manfaatnya telah diakui oleh tenaga kesehatan dan sebagian ibu hamil yang pernah mengikuti praktik ini, integrasi prenatal yoga ke dalam sistem layanan kesehatan masih menghadapi tantangan, terutama dari sisi kebijakan dan regulasi. Berdasarkan wawancara dengan tenaga kesehatan yang juga berperan sebagai instruktur yoga, terlihat bahwa belum adanya regulasi formal yang secara eksplisit memasukkan prenatal yoga sebagai bagian dari pelayanan antenatal care (ANC) menjadi kendala utama dalam pengembangannya. Saat ini, yoga masih dianggap sebagai aktivitas tambahan yang bersifat opsional dan belum dijadikan program strategis dalam pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas.

Untuk menjawab tantangan ini, para informan mengajukan berbagai saran kebijakan yang mencerminkan kebutuhan akan sistem yang lebih inklusif dan terstruktur. Salah satu rekomendasi utama adalah pentingnya pengakuan formal terhadap prenatal yoga sebagai bagian dari layanan rutin kesehatan ibu hamil, khususnya dalam kerangka promotif dan preventif yang telah dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan. Pengakuan ini perlu diikuti dengan penyusunan pedoman

teknis yang mencakup standar pelaksanaan, pelatihan bagi tenaga kesehatan, serta indikator keberhasilan program. Selain itu, fasilitas kesehatan seperti puskesmas juga perlu didukung dengan infrastruktur yang memadai, seperti ruang kelas yang layak, jadwal yang terjadwal secara rutin, dan tenaga instruktur bersertifikat yang memiliki kompetensi dalam mendampingi ibu hamil secara aman dan efektif.

Lebih jauh, upaya integrasi tidak dapat dilakukan secara sektoral, melainkan harus berbasis pendekatan kolaboratif. Salah satu pendekatan yang diusulkan adalah model kolaborasi pentahelix, yang melibatkan lima unsur utama: pemerintah, akademisi, dunia usaha, komunitas, dan media. Kolaborasi ini memungkinkan sinergi antara penyedia layanan (seperti puskesmas), instruktur yoga profesional, organisasi masyarakat, serta media dalam mempromosikan manfaat yoga secara luas. Misalnya, dengan adanya kerja sama formal seperti *Memorandum of Understanding (MoU)* antara puskesmas dan komunitas yoga, maka penyelenggaraan program dapat dilakukan secara berkesinambungan dengan dukungan sumber daya dari berbagai pihak. Selain itu, peran pemerintah desa juga menjadi penting sebagai penggerak partisipasi masyarakat dan penyedia dukungan logistik maupun pembiayaan pelatihan (*Training of Trainers*) bagi kader dan bidan setempat.

Dukungan kebijakan yang kuat dan holistik sangat dibutuhkan agar prenatal yoga tidak hanya menjadi program insidental atau berbasis relawan, tetapi menjadi bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan yang menyeluruh. Integrasi ini tidak hanya penting untuk meningkatkan kualitas layanan ANC, tetapi juga sebagai upaya jangka panjang dalam menciptakan generasi yang sehat sejak dalam kandungan. Dengan adanya kebijakan yang responsif dan implementatif, prenatal yoga dapat diakses oleh lebih banyak ibu hamil dari berbagai latar belakang, tanpa terhalang oleh keterbatasan biaya, informasi, atau infrastruktur. Oleh karena itu, sinergi antara kebijakan, pelaku layanan, dan masyarakat menjadi kunci utama dalam menghadirkan layanan kesehatan ibu yang tidak hanya menyentuh aspek medis, tetapi juga mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan sosial ibu secara utuh.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki kontribusi signifikan dalam mendukung kesejahteraan ibu hamil, baik secara fisik maupun

psikologis. Pengalaman ibu hamil yang mengikuti program ini menunjukkan manfaat seperti peningkatan relaksasi, pengurangan stres, peningkatan kesadaran tubuh, hingga kesiapan mental menghadapi persalinan. Meskipun sebagian besar responden belum mendapatkan akses yoga secara langsung, minat dan persepsi mereka terhadap praktik ini sangat positif. Namun demikian, pelaksanaan prenatal yoga di lapangan masih menghadapi berbagai kendala, baik dari sisi partisipasi ibu, keterbatasan informasi, biaya, maupun belum adanya dukungan regulasi yang kuat. Instruktur dan tenaga kesehatan menyampaikan bahwa program ini belum terintegrasi secara formal dalam layanan antenatal care (ANC), sehingga pelaksanaannya bersifat terbatas, sporadis, dan bergantung pada inisiatif individu. Belum adanya regulasi khusus, standar nasional, serta alokasi sumber daya yang mendukung menyebabkan prenatal yoga belum mendapat tempat yang layak sebagai bagian dari pelayanan rutin kesehatan ibu hamil. Meski demikian, terdapat dukungan dari para pelaksana lapangan terhadap gagasan integrasi prenatal yoga ke dalam sistem layanan kesehatan, terutama melalui pendekatan kolaboratif lintas sektor atau pentahelix.

Untuk mendukung kesejahteraan ibu hamil secara holistik, disarankan agar prenatal yoga diintegrasikan secara resmi ke dalam layanan antenatal care (ANC) di fasilitas kesehatan primer. Hal ini memerlukan kebijakan yang jelas, pelatihan tenaga kesehatan, serta penyediaan sarana dan jadwal kelas yang terstruktur. Edukasi kepada ibu hamil tentang manfaat yoga juga perlu ditingkatkan agar partisipasi semakin luas. Pemerintah dan mitra perlu memberikan subsidi atau dukungan akses bagi ibu dari kalangan ekonomi rendah. Selain itu, kolaborasi lintas sektor melalui pendekatan pentahelix penting dilakukan agar program berjalan berkelanjutan dan merata di berbagai wilayah.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penelitian ini didanai oleh RKAT Universitas Sebelas Maret Tahun Anggaran 2025 melalui skema Penelitian PENGUATAN KAPASITAS GRUP RISET (PKGR-UNS) C dengan Nomor Perjanjian Penugasan Penelitian: 371/UN27.22/PT.01.03/2025.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Ariyanti, R., Noviani. D., Yulianti, Ika,. & Gusriani. (2021). Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil Dengan Prenatal Gentle Yoga Dan Relaksasi Di Kelurahan Gunung Lingkas Tarakan. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 734-737.

- Aryani, N. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5912-5918.
- Astuti, H. P., Umarianti, T., & Pratiwi, E. N. (2021). Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga Dalam Upaya Mengurangi Kecemasan Dan Keluhan Fisik. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu*, 1-12.
- Barakat, R., Pelaez, M., Montejo, R., Coteron, J., & Luaces, M. (2019). Exercise during pregnancy and health in postpartum: A randomized controlled trial. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 144(3), 321–327. <https://doi.org/10.1002/ijgo.12745>.
- Corrigan, L., McGrath, P., & Richardson, J. (2022). *Barriers and facilitators to integrating yoga into antenatal care: A systematic review*. *Complementary Therapies in Medicine*, 66, 102814.
- Gong, X., Zhang, Y., Wang, Y., & Yu, Y. (2023). Maternal anxiety during pregnancy and adverse birth outcomes: A meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 145. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05528-3>
- Hosseini, M., Nazarzadeh, M., & Jafari, M. (2021). Non-pharmacological interventions for anxiety in pregnancy: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 145, 110470. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110470>
- Maharani, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademia Baiturrahim Jambi*, 37-42.
- Newham, J. J., Wittkowski, A., Hurley, J., & Slade, P. (2020). Effectiveness of yoga for reducing prenatal depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 265, 310–319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.014>
- Ningrum, S. A., Sari, N. M., & Zulkarnain, R. (2022). *Effectiveness of prenatal yoga on anxiety in pregnant women: A meta-analysis*. *Journal of Midwifery*, 10(2), 95– 102.
- Pallotto, E. K., & Kilpatrick, S. J. (2021). Physiologic changes in pregnancy. *Critical Care Clinics*, 37(4), 695–703. <https://doi.org/10.1016/j.ccc.2021.05.002>
- Pratiwi, R., & Febriyani, A. (2022). Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Sudiang Raya. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 23–30.
- Rao, R. M., & Prasad, S. (2022). *Barriers and facilitators to implementing prenatal yoga in rural healthcare settings in India: A qualitative study*. *International Journal of Yoga Therapy*, 32(1), 45–52.

- Sari, A. A., & Dian, P. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 110-237.
- Singh, R., Sharma, R., & Mahajan, N. (2021). *Impact of prenatal yoga on maternal well-being and birth outcomes: A randomized controlled trial*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21, 785. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04220-4>
- Wulandari, A., Handayani, L., & Septiani, D. (2022). *The effect of prenatal yoga on anxiety and stress in pregnant women: A systematic review and meta-analysis*. *Indonesian Journal of Health Research*, 4(2), 50–59.