

OPTIMALISASI KELAS IBU HAMIL MELALUI PROGRAM BUDAYA DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN FISIK DAN PSIKOLOGIS KEHAMILAN

OPTIMIZING CLASSES FOR PREGNANT WOMEN THROUGH A CULTURAL PROGRAM TO MEET PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL NEEDS DURING PREGNANCY

Dwi Yuliawati*, Nur Eva Aristina, Ari Kusmiwiyati

Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia

*e-mail: liadil464@gmail.com

Received 2024-12-04

Revised 2026-08-22

Accepted 2026-08-23

Published 2026-08-28

Abstrak

Optimalisasi kelas ibu hamil berperan dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan ibu selama kehamilan. Mitra pengabdian masyarakat ini adalah kelompok kelas ibu hamil di Desa Sidorahayu, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang. Permasalahan yang diidentifikasi meliputi rendahnya pemahaman ibu, suami, dan kader mengenai pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis ibu hamil; minimnya dukungan keluarga dalam kegiatan kelas ibu hamil; serta ketiadaan program yang berfokus pada aspek psikologis ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan keluarga dalam pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis ibu hamil melalui implementasi program “BUDAYA” (iBU berDAYa dan bahagiaA). Program dilaksanakan dengan pendekatan *society participatory* dan *persuasive approach*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dan kader mengenai perawatan kehamilan, persalinan, nifas, dan bayi, dari 61,13% yang berpengetahuan baik, naik menjadi 89,82%. Peningkatan keterampilan ibu hamil dalam senam yoga; peningkatan keterampilan ibu hamil dan kader dalam terapi kompres herbal tradisional; serta peningkatan keterampilan suami dalam melakukan *Endorphin Massage*.

Kata Kunci: asuhan holistik; kelas ibu hamil; program BUDAYA

Abstract

Optimizing antenatal classes plays an important role in supporting maternal health and well-being. The partner of this community service activity was the antenatal class group in Sidorahayu Village, Wagir Subdistrict, Malang Regency. Identified problems included limited understanding among mothers, husbands, and health cadres regarding the fulfillment of physical and psychological needs during pregnancy; insufficient family support in antenatal class activities; and the absence of programs focusing on the psychological needs of pregnant women. This activity aimed to improve knowledge, skills, and family support in fulfilling the physical and psychological needs of pregnant women through the implementation



of the “BUDAYA” program. The program was carried out using a society participatory approach and a persuasive approach. The results of the program showed an increase in the knowledge of pregnant women and community health workers regarding prenatal care, childbirth, the postpartum period, and infant care, rising from 61.13% with good knowledge to 89.82%. Improved maternal skills in prenatal yoga; enhanced skills of pregnant women and cadres in providing traditional herbal compress therapy; and improved husbands’ skills in performing Endorphin Massage.

Keywords: *holistic care; maternity classes; BUDAYA programme*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses biologis yang menimbulkan perubahan fisik dan psikologis yang signifikan pada ibu. Perubahan hormonal dan fisiologis dapat memengaruhi regulasi emosi, stres, dan kesehatan mental ibu hamil (Vivette Glover, 2014). (WHO, 2008) menekankan bahwa kesehatan mental selama kehamilan merupakan komponen penting dari kesehatan maternal secara keseluruhan, namun sering kali kurang diperhatikan dalam praktik klinis. Fokus pelayanan kesehatan masih cenderung pada aspek fisik, sementara kebutuhan psikologis ibu hamil dan proses adaptasi menuju peran sebagai ibu baru sering terabaikan (Symes, 2017).

Untuk mendukung adaptasi ibu hamil terhadap perubahan fisik dan psikologis, pemerintah Indonesia menyelenggarakan program Kelas Ibu Hamil. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, perilaku, dan kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan, persalinan, dan masa nifas (Kemenkes RI, 2011). Bukti menunjukkan bahwa intervensi edukatif seperti kelas ibu hamil dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, kesiapan menghadapi persalinan, serta kualitas asuhan selama kehamilan (Kumar Nayak et al., 2015); ACOG, 2021). Selain itu, dukungan sosial dan edukasi yang memadai terbukti mengurangi kecemasan, meningkatkan *coping* yaitu mekanisme untuk pertahanan diri pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis seperti istirahat cukup, olahraga ringan dan dukungan sosial dari suami dan keluarga, akan berkontribusi pada kehamilan yang lebih sehat (Dennis et al., 2017).



Di Desa Sidorahayu, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang terdapat kelompok kelas ibu hamil yang kegiatannya telah berjalan namun keaktifan ibu dalam mengikuti kelas ibu hamil masih rendah. Diketahui bahwa kegiatan kelas ibu hamil pada bulan April 2023 hanya diikuti oleh 10 % ibu hamil. Adapun jumlah ibu hamil di Desa Sidorahayu pada bulan April 2023 sebanyak 38 ibu hamil, dimana 12 ibu hamil tergolong dalam kehamilan resiko tinggi yang dapat mengindikasikan cukup tingginya permasalahan kesehatan pada ibu hamil di Desa Sidorahayu.

Mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Kelompok Kelas Ibu Hamil di Desa Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. Permasalahan mitra sesuai hasil analisis dan menjadi prioritas yang harus ditangani adalah kurangnya pemahaman ibu, suami & kader kesehatan tentang pemenuhan kebutuhan ibu selama kehamilan terutama kebutuhan psikologi, kurangnya dukungan suami/ keluarga pada kegiatan kelas ibu hamil dan kurangnya program kesehatan di kelas ibu hamil yang menitikberatkan pada kegiatan peningkatan pemenuhan kebutuhan psikologi ibu hamil baik.

Berdasarkan beberapa penelitian terkini, intervensi komprehensif selama kehamilan yang menggabungkan edukasi, dukungan keluarga, dan aktivitas komplementer terbukti dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil (Susanti & Hindratni, 2025). Program berbasis pemberdayaan ibu dan keluarga juga terbukti berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan (Febrianti et al., 2025). Selain itu, dukungan suami dan pengetahuan yang baik dari ibu hamil terbukti berhubungan signifikan dengan kepatuhan kunjungan antenatal care (ANC), yang merupakan komponen penting dalam pemantauan kesehatan kehamilan (Tampubolon, 2024); (Suhadah A, 2023).

Dengan mempertimbangkan temuan tersebut, tim pengabdian menggagas kegiatan optimalisasi kelas ibu hamil melalui program “BUDAYA” (iBU berDAYA dan bahaGIA) yang melibatkan bidan desa, kader posyandu, serta peran



aktif suami/keluarga pada setiap tahap kegiatan (Wahyusari, 2023). Program ini bertujuan memberikan pelayanan holistik bagi ibu hamil melalui pemenuhan kebutuhan fisik, emosional, dan psikologis selama masa kehamilan.

Adapun target luaran dalam hal peningkatan keberdayaan mitra dalam program “BUDAYA” minimal 80%, yaitu: 1) adanya peningkatan pengetahuan mitra tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi dalam kehamilan, persalinan dan nifas; perilaku adaptasi efektif pada kehamilan, persalinan dan nifas; mitos terkait kehamilan, persalinan dan BBL, nifas; dukungan sosial suami/keluarga; 2) adanya peningkatan keterampilan ibu hamil mempraktikkan langkah-langkah yoga yang benar 3) adanya peningkatan keterampilan suami/ keluarga mempraktikkan langkah-langkah *Endorphin Massage* yang benar; 4) adanya peningkatan keterampilan ibu hamil dan kader kesehatan mempraktikkan terapi kompres herbal tradisional mulai dari pembuatan bahan sampai dengan langkah terapi. Pendekatan semacam ini terbukti efektif karena metode edukasi interaktif, demonstrasi, dan pendampingan keluarga secara langsung memberikan dampak positif terhadap kesiapan ibu menghadapi proses kelahiran (Suhadah A, 2023)

Dalam hal pencapaian target luaran tersebut, pelaksanaan program “BUDAYA” tidak terlepas dari pemanfaatan kecanggihan teknologi melalui pembuatan grup “BUDAYA” di aplikasi WhatsApp demi kemudahan dalam koordinasi terkait pelaksanaan program yang akan dilaksanakan dan menjadi media komunikasi interaktif terkait materi-materi edukasi yang sudah diberikan ataupun sekedar berbagi pengalaman terkait kendala ataupun hal-hal lain selama pelaksanaan program. Pemanfaatan teknologi dapat memberi kemudahan dan kelancaran pelaksanaan program.

METODE

Pelaksanaan program “BUDAYA” dalam kelas ibu hamil ini menggunakan pendekatan *society paricipatory* dan *persuasive approach*. Pada pendekatan



persuasive approach, ibu hamil, suami/ keluarga, dan kader kesehatan dapat memahami tujuan, manfaat dan kegiatan program “BUDAYA” dalam kelas ibu hamil sehingga termotivasi untuk selalu berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan. Pada pendekatan *society parcipatory*, ibu hamil dapat menyerap informasi kesehatan yang diberikan sehingga dapat melakukan perilaku adaptasi efektif pada kehamilan, persalinan dan nifas terutama persiapan menjadi orang tua, selain itu juga mendapatkan keterampilan tentang praktik terapi kompres herbal tradisional sehingga ibu hamil dapat mempraktikkan sendiri langkah-langkah yoga dan terapi kompres hangat tradisional secara mandiri di rumah; suami/ keluarga ibu hamil dapat menyerap informasi kesehatan sehingga dapat memberikan dukungan secara optimal pada kehamilan ibu, selain itu juga mendapatkan keterampilan tentang praktik *Endorphin Massage* untuk bisa dipraktikkan sendiri menjelang persalinan; kader kesehatan dapat menyerap informasi kesehatan yang diberikan sehingga dapat menjadi penyuluh kesehatan pada kegiatan kelas hamil nantinya juga mendapatkan keterampilan terapi kompres herbal tradisional untuk bisa diajarkan dalam kegiatan kelas hamil.

Program “BUDAYA” dilaksanakan dalam tiga pertemuan yang mencakup *pre-test*, penyampaian materi, diskusi, pelatihan keterampilan, praktik peserta, dan *post-test*. Pada pertemuan I, kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test*, edukasi kehamilan dan persalinan, diakhiri dengan pemberian *post-test*. Pada pertemuan II, kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test*, edukasi perawatan nifas dan bayi serta pelatihan *Endorphin Massage* melalui video, demonstrasi, dan penugasan praktik, diakhiri dengan pemberian *post-test*. Pada pertemuan III, kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test*, edukasi seputar mitos kehamilan, persalinan & BBL, nifas serta pelatihan terapi kompres herbal tradisional melalui demonstrasi dan praktik langsung, diakhiri dengan pemberian *post-test*. Seluruh rangkaian kegiatan dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, suami, dan kader.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabmas program “BUDAYA” melalui beberapa tahapan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pengabmas program “BUDAYA” pada pertemuan I dilaksanakan pada tanggal 21 September 2024 di Balai Desa Sidorahayu, Kecamatan Wagir, Malang, dengan melibatkan 7 kader dan 20 ibu hamil sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan penjelasan mengenai tujuan dan rangkaian program “BUDAYA” serta pengenalan tim pengabdi kepada seluruh peserta. Sebelum penyampaian materi, tim pengabdi melakukan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai kehamilan dan persalinan. Setelah materi selesai disampaikan, peserta kembali mengikuti *post-test* untuk mengetahui peningkatan pemahaman mereka. Selain itu, tim juga memfasilitasi diskusi serta sesi tanya jawab, sehingga peserta dapat mengklarifikasi informasi yang belum dipahami. Kegiatan diakhiri dengan pelaksanaan senam yoga hamil sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil. Adapun kegiatan edukasi mengenai kehamilan dan persalinan ditunjukkan pada gambar di bawah ini:



Gambar 1 Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Kehamilan & Persalinan

Hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan peserta seputar kehamilan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Peserta Seputar Kehamilan

Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	f	%	F	%
Baik	22	81,5	27	100
Cukup	5	18,5	0	0
Kurang	0	0	0	0
Total	27	100	27	100

Dari tabel 1 diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan, hampir seluruhnya (81,5%) peserta memiliki pengetahuan baik seputar kehamilan. Kemudian setelah diberikan penyuluhan dan diskusi tanya jawab mengenai materi yang diberikan, keseluruhan (100 %) peserta memiliki pengetahuan baik seputar kehamilan. Hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan peserta seputar persalinan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Peserta Seputar Persalinan

Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	f	%	F	%
Baik	13	48,1	22	81,48
Cukup	13	48,1	5	18,52
Kurang	1	3,7	0	0
Total	27	100	27	100

Dari tabel 2 diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan, hampir setengah (48,1 %) peserta memiliki pengetahuan baik mengenai persalinan. Setelah penyuluhan dan sesi diskusi tanya jawab dilaksanakan, terjadi peningkatan yang cukup signifikan, ditunjukkan dengan hampir seluruh peserta (81,48%) berada pada kategori pengetahuan baik dan tidak ada peserta yang berada pada kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai persalinan.

Pelaksanaan kegiatan pengabmas program “BUDAYA” pada pertemuan II berlangsung pada 5 Oktober 2024 di Balai Desa Sidorahayu, Kecamatan Wagir, Malang, dengan melibatkan 7 kader dan 20 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan melakukan review materi pertemuan I dan menjelaskan hasil *pre-test* I dan *post-test* I. Tim pengabdian melakukan *pre test* sebelum penyampaian materi dan *post test*

setelah materi disampaikan. Tim pengabdi menyampaikan materi seputar perawatan nifas dan bayi serta memfasilitasi kegiatan diskusi dan tanya jawab di akhir kegiatan

Pada pertemuan II ini, tim pengabdi mengajarkan kepada peserta tentang praktik Endorphin Massage. Dalam mengajarkan keterampilan ini, tim pengabdi menayangkan video praktik Endorphin Massage, untuk selanjutnya mendemonstrasikan secara langsung keterampilan tersebut kepada peserta agar bisa mengajarkan keterampilan tersebut kepada suami di rumah. Untuk mengetahui kemampuan suami peserta mempraktikkan Endorphin Massage kepada ibu hamil, tim pengabdi memberikan penugasan berupa pembuatan video praktik Endorphin Massage oleh suami kepada ibu hamil di rumah, untuk selanjutnya akan dievaluasi oleh tim pengabdi tentang seberapa mampu suami mempraktikkan keterampilan Endorphin Massage yang sudah diajarkan. Kegiatan diakhiri dengan senam yoga hamil. Adapun kegiatan senam Yoga hamil ditunjukkan pada gambar di bawah ini:



Gambar 2 Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Senam Yoga Hamil

Adapun hasil *pre test* dan *post test* pengetahuan peserta tentang perawatan nifas ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Peserta tentang Perawatan Nifas

Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	%	f	%
Baik	17	63	25	92,6
Cukup	10	37	2	7,4
Kurang	0	0	0	0
Total	27	100	27	100

Dari tabel 3 diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan, Sebagian besar (63 %) peserta memiliki pengetahuan baik tentang perawatan nifas. Kemudian setelah diberikan penyuluhan dan diskusi tanya jawab mengenai materi yang diberikan, hampir seluruhnya (92,6 %) peserta memiliki pengetahuan baik tentang perawatan nifas. Adapun hasil *pre test* dan *post test* pengetahuan peserta tentang perawatan bayi ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Peserta tentang Perawatan Bayi

Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	%	f	%
Baik	14	51,9	23	85,19
Cukup	12	44,4	4	14,81
Kurang	1	3,7	0	0
Total	27	100	27	100

Dari tabel 4 diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan, sebagian besar (51,9 %) peserta memiliki pengetahuan baik tentang perawatan bayi. Kemudian setelah diberikan penyuluhan dan diskusi tanya jawab mengenai materi yang diberikan, hampir seluruhnya (85,19 %) peserta memiliki pengetahuan baik tentang perawatan bayi. Keterampilan suami dalam mempraktikkan langkah-langkah *Endorphin Massage* dievaluasi setelah pelaksanaan program. Hasil penilaian ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 5 Hasil Keterampilan Suami Mempraktikkan *Endorphin Massage*

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Terampil	18	90
Cukup Terampil	2	10
Kurang Terampil	0	0
Total	20	100

Dari tabel 5 diketahui bahwa hampir seluruhnya (90%) peserta termasuk dalam kategori terampil dalam mempraktikkan langkah-langkah *Endorphin Massage*. Capaian ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan keterampilan suami. Sementara itu, proporsi peserta yang cukup terampil (10%) menunjukkan masih adanya kebutuhan penguatan materi untuk sebagian kecil peserta. Secara umum, temuan ini mencerminkan keberhasilan program dalam meningkatkan dukungan suami melalui teknik nonfarmakologis tersebut.

Pelaksanaan kegiatan pengabmas program “BUDAYA” pada pertemuan III dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2024 di Balai Desa Sidorahayu, Kecamatan Wagir, Malang, dengan melibatkan 7 kader dan 20 ibu hamil sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan melakukan review materi pertemuan II dan menjelaskan hasil *pre-test* II dan *post-test* II. Kegiatan diawali dengan melakukan review materi pertemuan II dan menjelaskan hasil *pre-test* II dan *post-test* II. Tim pengabdi melakukan *pre test* sebelum penyampaian materi dan *post test* setelah materi disampaikan. Tim pengabdi menyampaikan materi seputar mitos seputar kehamilan, persalinan & BBL, nifas serta memfasilitasi kegiatan diskusi dan tanya jawab di akhir kegiatan.

Pada pertemuan III ini, tim pengabdi mengajarkan kepada peserta tentang praktik terapi kompres herbal tradisional. Dalam mengajarkan keterampilan ini, tim pengabdi menayangkan video terapi kompres herbal tradisional, untuk selanjutnya mendemonstrasikan secara langsung keterampilan tersebut kepada peserta. Untuk mengetahui kemampuan peserta mempraktikkan keterampilan kompres terapi herbal tradisional, peserta diminta untuk mempraktikkan kembali mulai dari



pembuatan sampai cara melakukan kompres terapi herbal tradisional dengan memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang terdiri dari bangle (*Zingiber purpureum*), kunyit (*Curcuma longa*), jahe, sereh dan jeruk purut. Tim pengabdian berperan menilai ketepatan langkah-langkah yang dilakukan oleh peserta. Kegiatan diakhiri dengan senam yoga hamil. Adapun kegiatan pemberian terapi kompres herbal tradisional ditunjukkan pada gambar di bawah ini:



Gambar 3 Pelaksanaan Kegiatan Pemberian Terapi Kompres Herbal Tradisional

Adapun hasil *pre test* dan *post test* pengetahuan peserta tentang mitos seputar kehamilan, persalinan & BBL, nifas ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 6 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Peserta tentang Mitos Seputar Kehamilan, Persalinan & BBL, Nifas

Kategori	Pretest		Posttest	
	f	%	F	%
Baik	16	59,3	24	88,9
Cukup	10	37	3	11,1
Kurang	1	3,7	0	0
Total	27	100	27	100

Dari tabel 6 diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan, sebagian besar (59,3 %) peserta memiliki pengetahuan baik tentang mitos seputar kehamilan, persalinan dan nifas. Kemudian setelah diberikan penyuluhan dan diskusi tanya jawab mengenai materi yang diberikan, hampir seluruhnya (88,9 %) peserta memiliki pengetahuan baik tentang mitos seputar kehamilan, persalinan dan nifas.

Keterampilan ibu hamil dan kader dalam mempraktikkan langkah-langkah

terapi kompres herbal tradisional dievaluasi setelah pelaksanaan program. Hasil penilaian ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 7 Hasil Keterampilan Ibu Hamil & Kader Mempraktikkan Terapi Kompres Herbal Tradisional

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Terampil	24	88,9
Cukup Terampil	3	11,1
Kurang Terampil	0	0
Total	27	100

Dari tabel 7 diketahui bahwa hampir seluruh peserta (88,9%) terampil dalam mempraktikkan terapi kompres herbal tradisional. Hasil ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat dipahami dengan baik dan mampu diterapkan secara praktik oleh ibu hamil maupun kader. Peningkatan keterampilan tersebut juga menunjukkan bahwa metode demonstrasi serta pendampingan praktik yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian berjalan efektif. Temuan ini menegaskan bahwa terapi kompres herbal tradisional dapat dipelajari dan diaplikasikan dengan baik ketika diberikan melalui pelatihan yang terstruktur. Keterampilan ibu hamil dalam mempraktikkan senam Yoga dievaluasi setelah pelaksanaan program. Hasil penilaian ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 8 Hasil Keterampilan Ibu Hamil Mempraktikkan Senam Yoga

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Terampil	7	35%
Cukup Terampil	13	65%
Kurang Terampil	0	0
Total	20	100

Dari tabel 8 diketahui bahwa sebagian besar peserta (65%) memiliki keterampilan cukup terampil dalam mempraktikkan langkah-langkah senam yoga, sementara 35% lainnya sudah berada pada kategori terampil. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil mampu mengikuti instruksi gerakan dengan baik, meskipun masih diperlukan peningkatan untuk mencapai keterampilan optimal. Peningkatan kemampuan ini mengindikasikan bahwa



pelatihan senam yoga yang diberikan efektif dalam membantu peserta memahami dan mempraktikkan gerakan dasar. Selain itu, kegiatan praktik langsung serta pendampingan selama sesi pelatihan turut mendukung tercapainya hasil yang positif.

Kegiatan program “BUDAYA” berdampak pada peningkatan pengetahuan ibu hamil dan kader terkait perawatan kehamilan, persalinan, nifas, bayi, serta mitos yang beredar seputar proses kehamilan hingga perawatan bayi. Selain itu, program ini juga meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam melakukan senam yoga, keterampilan ibu hamil dan kader dalam praktik terapi kompres herbal tradisional, serta keterampilan suami/keluarga dalam melakukan Endorphin Massage di rumah. Hasil ini konsisten dengan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menunjukkan peningkatan pengetahuan kader tentang stimulasi tumbuh kembang balita setelah dilakukan penyuluhan melalui pre-test dan post-test (Yuliawati & Sheilla Tania Marcelina, 2024).

Temuan peningkatan keterampilan peserta juga didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa pembelajaran melalui demonstrasi dan redemonstrasi efektif dalam meningkatkan kemampuan praktik. Misalnya, (Beta, 2019) melaporkan adanya peningkatan keterampilan berbicara pada anak melalui metode bermain peran. (Kusmiwiyati et al., 2025) melaporkan adanya peningkatan kemampuan kader dalam melakukan edukasi penyusunan menu balita melalui metode demonstrasi. Selain itu, intervensi yoga prenatal terbukti menurunkan kecemasan dan stres ibu hamil, meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan serta mengurangi durasi dan nyeri persalinan (Siwi Riawati et al., 2021; Sutik, 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa senam yoga prenatal mampu memperpendek durasi persalinan dan meningkatkan kesejahteraan ibu serta bayi (Kusumasari HAR, 2023; Widiyarti et al., 2024).

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dan kader mengenai perawatan kehamilan, persalinan, nifas, dan bayi, dari 61,13% yang



berpengetahuan baik, naik menjadi 89,82%. Adapun rata-rata tingkat keterampilan ibu hamil dalam mempraktikkan senam yoga dan terapi kompres herbal tradisional serta keterampilan suami/ keluarga dalam mempraktikkan Endorphin massage sebesar 81,3%. Hasil tersebut melampaui target minimal yang ditetapkan oleh tim pengabdian yaitu 80%, sehingga pengabdian masyarakat ini dinyatakan berhasil dan semua peserta lulus. Lebih lanjut, kombinasi edukasi dan praktik langsung merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan ibu hamil, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian meta-analisis yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis demonstrasi meningkatkan pengetahuan dan keterampilan secara signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol (Wulandari et al., 2022). Dengan demikian, hasil program “BUDAYA” selaras dengan temuan sebelumnya yang menegaskan bahwa edukasi terstruktur, didukung demonstrasi praktik, merupakan metode efektif untuk meningkatkan kapasitas ibu hamil dan keluarga dalam mendukung kesehatan ibu dan anak.

SIMPULAN

Program BUDAYA dilaksanakan sesuai dengan prioritas permasalahan yang ditemukan pada kelompok mitra. Kegiatan program BUDAYA telah memberikan bekal kepada ibu untuk menjadi pribadi yang berdaya dan mandiri dalam beradaptasi terhadap segala perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama masa kehamilan, persalinan, nifas serta saat menjadi orang tua yang melibatkan peran serta suami/ keluarga didalamnya. Selain itu, kegiatan ini juga membekali kader dengan pengetahuan & keterampilan tentang pemenuhan kebutuhan ibu selama kehamilan, persalinan dan nifas. Hasil diatas dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dan kader seputar perawatan kehamilan, persalinan, nifas, bayi dan mitos seputar kehamilan, persalinan, nifas & bayi. Selain itu, kegiatan program BUDAYA telah meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam melakukan senam yoga, meningkatkan keterampilan ibu hamil dan kader dalam



pemberian terapi kompres herbal tradisional dan meningkatkan keterampilan suami/ keluarga dalam melakukan *Endorphin Massage* di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pengabdian disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Malang yang telah memfasilitasi dan mendanai kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat dijadikan penulis sebagai wadah berbagi pengetahuan dan keterampilan demi peningkatan kesejahteraan ibu dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- ACOG. (2021). Reducing Prenatal Exposure to Toxic Environmental Agents. In *Journal of Oncology Pharmacy Practice*, 11(2), 69–78. <https://doi.org/10.1191/1078155205jp155oa>
- Beta, P. (2019). Peningkatan Keterampilan Berbicara melalui Metode Bermain Peran. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 2(2), 48-52. <https://doi.org/10.30605/cjpe.2.2.2019.118>
- Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. In *British Journal of Psychiatry*, 210(5), 315–323. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179>
- Febrianti, R., Amelia Putri, R., Zahra Sutrisno, A., Studi Profesi Pendidikan Bidan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Senior Medan, S., & Kesehatan Kemenkes Padang, P. (2025). Penyuluhan Kesehatan Prenatal Yoga Sebagai Pendukung Kehamilan Sehat. *Communnity Development Journal* (Vol. 6, Number 3).
- Kemenkes RI. (2011). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*.
- Kumar Nayak, S., Poddar, R., & Jahan, M. (2015). Psychological Problems during Advance Stage of Pregnancy. *The International Journal of Indian Psychology*. <http://www.ijip.in>
- Kusmiwiyati, A., Yuliawati, D., Bidan, P. P., Kebidanan, J., Malang, K., Sarjana, P., & Kebidanan, T. (2025). Optimizing The Fulfillment Of Toddler Nutrition Through Empowering Cadres And Mothers Of Toddlers With Eduzita Activities Optimalisasi Pemenuhan Nutrisi Balita Melalui Pemberdayaan Kader Dan Ibu Balita Dengan Aktivitas Eduzita. *Journal of Public Services*, 9(4), 606–613. <https://doi.org/10.20473/jlm.v9i4.2025.606-613>
- Kusumasari HAR. (2023). The Effectiveness Of Prenatal Yoga As Complementary

- Therapy On Birth Outcomes. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11.
- Siwi Riawati, M., Retno Budihastuti, U., & Prasetya, H. (2021). The Effect of Prenatal Yoga on Birth Labor Duration and Pain: A Meta Analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, (03), 327–337. <https://doi.org/10.26911/thejmch>
- Suhadah, A., Lisca, S. M., & Damayanti, R. (2023). Hubungan Pengetahuan, Peran Tenaga Kesehatan Dan Dukungan Suami Terhadap Kunjungan ANC Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4250–4264. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1666>
- Susanti, A., & Hindratni, F. (2025). Pemberdayaan Keluarga Dalam Penerapan Yoga Prenatal Untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ebima*, 6(2).
- Sutik, S., & R. D. (2023). Pengaruh senam yoga pada ibu hamil trimester II terhadap kesiapan menghadapi persalinan. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 9(2).
- Symes, E. (2017). The Transition to Motherhood: Psychological Factors Associated with Pregnancy, Labour and Birth. *Australian Psychological Society*, 39(1).
- Tampubolon, I. L. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dan Dukungan Suami dengan Kunjungan Antenatal Care. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(2). <https://doi.org/10.51933/health.v9i2.1764>
- Vivette Glover. (2014). Prenatal Stress and Its Effects on the Fetus and the Child: Possible Underlying Biological Mechanisms. *Advances in Neurobiology*, 10, pp269-283.
- Wahyusari, S. (2023). Kesejahteraan Spiritual Mempengaruhi Kelekatan Ibu dan Janin pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 171–178.
- WHO. (2008). *Maternal Mental Health and Child Health and Development in Low and Middle Income Countries*.
- Widiyarti, N., Situmorang, R. B., & Yovita Sari, L. (2024). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang The Effect Of Prenatal Yoga Exercises On Anxiety In Pregnant Women In Facing The Delivery Process At The Lubuk Pinang Care Health Center. In *JM*, 12, (1).
- Wulandari, A., Prasetya, H., & Murti, B. (2022). Meta-Analysis the Effect of Prenatal Yoga to Lower Anxiety and Stress in Intrapartum Women. *Journal of Maternal and Child Health*, (04), 419–431. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2022>



Yuliawati, D., & Sheilla Tania Marcelina. (2024). Optimizing The Growth And Development Of Toddlers Through Empowering Cadres And Mothers Of Toddlers With Asikia Activities. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 8(2), 210–218. <https://doi.org/10.20473/jlm.v8i2.2024.210-218>

