

KELAS KOMUNITAS IBU HAMIL : PENDEKATAN HOLISTIK PRENATAL DAN NEONATAL

PRENATAL AND NEONATAL HOLISTIC APPROACH THROUGH COMMUNITY CLASSES FOR PREGNANT WOMEN

Wida Rahma Arwiyantasari¹, Mufida Dian Hardika², Fitra Riski Ayu Duana Putri³

^{1,2,3}Prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Madiun

Email : wra103@ummad.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Kesehatan ibu dan bayi sejak masa prenatal hingga neonatal menjadi fondasi penting untuk mencapai hasil kesehatan yang optimal. Kelas komunitas bagi ibu hamil merupakan salah satu metode intervensi yang menjembatani gap dalam pelayanan konvensional. Dengan model ini, ibu hamil tidak hanya menerima informasi medis saja, tetapi juga memperoleh dukungan emosional, praktik - praktik seperti prenatal gentle yoga, hypnobirthing, dan pembelajaran menyusui (ASI), serta pengasuhan neonatal secara langsung dalam lingkungan kelompok.

Tujuan : Mengeksplorasi bagaimana kelas komunitas ibu hamil, dengan pendekatan holistik prenatal dan neonatal, dapat memperkuat pemahaman, kesiapan, dan hasil kesehatan ibu serta bayi.

Metode : Pelaksanaan kegiatan melibatkan ibu hamil dan pasangannya sebagai peserta aktif. Metode yang digunakan berupa edukasi, demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 dengan kolaborasi oleh Griya Sehat Bunda Madiun.

Kesimpulan : Kelas Komunitas Ibu Hamil berbasis pendekatan holistik dapat direkomendasikan sebagai strategi promotif dan preventif dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

Kata Kunci : Kelas Ibu Hamil, Pendekatan Holistik

ABSTRACT

Background : Maternal and infant health from the prenatal to the neonatal period constitutes a fundamental cornerstone for achieving optimal health outcomes. The Community Class for Pregnant Women serves as an evidence-based intervention designed to bridge existing gaps in conventional maternal healthcare services. Through this holistic model, expectant mothers not only receive comprehensive medical information but also benefit from emotional support and experiential learning. The program incorporates practices such as prenatal gentle yoga, hypnobirthing, breastfeeding education, and hands-on neonatal care within a supportive group setting. This integrative approach promotes maternal well-being, enhances self-efficacy, and fosters a continuum of care from pregnancy through the early stages of motherhood.

Objective : This study aims to explore how community-based classes for pregnant women, employing a holistic prenatal and neonatal approach, can enhance maternal understanding, readiness, and health outcomes for both mothers and their newborns.

Method : The program was implemented with the active participation of pregnant women and their partners. The activities utilized educational sessions, demonstrations, simulations, and direct practice. The intervention was carried out in August 2025 in collaboration with Griya Sehat Bunda Madiun.

Conclusion : The Holistic Based Community Class for Pregnant Women can be recommended as an effective promotive and preventive strategy in enhancing maternal and neonatal health outcomes.

Keyword : Pregnant Women's Class, Holistic Approach

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan bayi sejak masa prenatal hingga neonatal menjadi fondasi penting untuk mencapai hasil kesehatan yang optimal. Di Indonesia, meskipun akses terhadap pelayanan antenatal care (ANC) telah meningkat, terdapat tantangan dalam memastikan bahwa ibu hamil memperoleh dukungan fisik, psikologis, dan pengetahuan yang memadai¹.

Kelas komunitas bagi ibu hamil merupakan salah satu metode intervensi yang menjembatani gap dalam pelayanan konvensional. Dengan model ini, ibu hamil tidak hanya menerima informasi medis saja, tetapi juga memperoleh dukungan emosional, praktik - praktik seperti prenatal gentle yoga, hypnobirthing, dan pembelajaran menyusui (ASI), serta pengasuhan neonatal secara langsung dalam lingkungan kelompok. Pendekatan ini diharapkan mendorong pemahaman holistik tentang kesehatan ibu dan bayi².

Beberapa studi terbaru menunjukkan bahwa partisipasi dalam kelas prenatal meningkatkan praktik menyusui eksklusif pada ibu di

Papua³. Selain itu, penelitian terhadap kelas prenatal dan yoga prenatal memperlihatkan manfaat signifikan terhadap pengurangan rasa takut menjelang persalinan dan hasil kelahiran yang lebih baik⁴.

Namun, belum banyak studi yang mengintegrasikan keseluruhan elemen fisik, psikologis, nutrisi, dan perawatan neonatal dalam satu kelas komunitas yang holistik, terutama dalam konteks lokal di Indonesia. Kegiatan PkM ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana kelas komunitas ibu hamil, dengan pendekatan holistik prenatal dan neonatal, dapat memperkuat pemahaman, kesiapan, dan hasil kesehatan ibu serta bayi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui kelas komunitas ibu hamil dengan pendekatan holistik prenatal dan neonatal. Pelaksanaan kegiatan melibatkan ibu hamil dan pasangannya sebagai peserta aktif sebanyak 10 pasangan ibu hamil. Metode yang digunakan berupa edukasi, demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung. Adapun tahapan

kegiatan terdiri atas empat bagian utama sebagai berikut:

1. Prenatal Gentle Yoga Couple

Kegiatan diawali dengan sesi *Prenatal Gentle Yoga Couple* yang bertujuan meningkatkan kebugaran fisik ibu hamil serta memperkuat dukungan emosional dari pasangan.

Tahapan pelaksanaan meliputi:

- **Pemaparan teori singkat** mengenai manfaat yoga dalam kehamilan.
- **Demonstrasi gerakan dasar yoga** oleh instruktur bersertifikat dengan fokus pada teknik pernapasan dan relaksasi.
- **Praktik yoga berpasangan (couple yoga)** untuk melatih kerja sama, keseimbangan, dan komunikasi antara suami-istri.
- **Refleksi akhir sesi** untuk mengevaluasi kenyamanan dan manfaat yang dirasakan peserta.

2. Hypnobirthing

Tahapan kedua yaitu pelatihan *hypnobirthing* untuk membantu ibu mengelola kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental menjelang persalinan. Pelaksanaan kegiatan mencakup:

- **Pengenalan konsep hypnobirthing**, meliputi hubungan antara pikiran, tubuh, dan proses persalinan.
- **Latihan pernapasan dalam dan afirmasi positif**, dipandu oleh fasilitator berpengalaman.
- **Simulasi teknik relaksasi dan visualisasi positif**, untuk memperkuat sugesti dan rasa percaya diri ibu.
- **Diskusi interaktif**, untuk mengidentifikasi perubahan persepsi dan kesiapan peserta menghadapi persalinan.

3. Penyuluhan Smart ASI (Air Susu Ibu)

Kegiatan ini difokuskan pada peningkatan pengetahuan ibu dan keluarga tentang pentingnya ASI eksklusif serta teknik manajemen laktasi. Tahapan kegiatan meliputi:

- **Penyuluhan edukatif** tentang manfaat ASI, posisi menyusui yang benar, dan faktor yang memengaruhi produksi ASI.
- **Demonstrasi langsung** menggunakan alat bantu atau boneka bayi.

- **Diskusi kelompok** untuk berbagi pengalaman dan solusi terhadap kendala laktasi.
- **Distribusi media edukasi** berupa leaflet sebagai panduan pascaprogram.

4. Perawatan Bayi Baru Lahir (Neonatal Care)

Tahapan terakhir mencakup edukasi dan simulasi perawatan bayi baru lahir agar ibu mampu memberikan perawatan mandiri secara aman. Kegiatan dilaksanakan melalui:

- **Pemaparan teori dasar** tentang kebutuhan dasar bayi baru lahir dan tanda bahaya neonatal.
- **Demonstrasi praktik langsung**, termasuk cara memandikan bayi, membersihkan tali pusat, serta menjaga kehangatan tubuh bayi.
- **Simulasi perawatan bayi oleh peserta** dengan pendampingan tenaga kesehatan.
- **Sesi tanya jawab dan evaluasi**, untuk menilai peningkatan keterampilan peserta.

Keempat tahapan kegiatan ini dirancang saling berkesinambungan, dengan tujuan membangun

pemahaman holistik bagi ibu hamil dan pasangannya, mencakup aspek fisik, psikologis, nutrisi, serta perawatan bayi baru lahir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Setelah pelaksanaan kegiatan kelas komunitas ibu hamil dengan empat komponen (Prenatal Gentle Yoga Couple, Hypnobirthing, Penyuluhan Smart ASI, dan Perawatan Bayi Baru Lahir), didapati hasil sebagai berikut:

Komponen Kegiatan	Perubahan / Temuan Utama
Prenatal Gentle Yoga Couple	Penurunan skor kecemasan ibu hamil trimester III: rata-rata skor pra-intervensi 28,5 menjadi 19,2 setelah ikut yoga. Jumlah ibu menyatakan nyaman, lebih tenang secara psikologis , serta pengaturan napas yang lebih baik . Waktu persalinan sedikit lebih lancar pada beberapa ibu (fase pembukaan tidak melebar secara ekstrem lama).
Hypnobirthing	Tingkat kecemasan menghadapi persalinan menurun secara signifikan. Ibu melaporkan tingkat nyeri yang lebih rendah selama persalinan (subyektif) dan proses persalinan yang dirasa lebih terkendali secara emosional. Beberapa ibu juga menyebutkan kebutuhan akan intervensi medis (analgesik) dapat dikurangi.
Penyuluhan Smart ASI	Peningkatan pengetahuan ibu tentang manfaat ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, dan bagaimana mengatasi kendala laktasi. Proporsi ibu yang berniat memberikan ASI eksklusif meningkat. Dukungan pasangan dan keluarga juga menjadi lebih aktif setelah penyuluhan.
Perawatan Bayi Baru Lahir (Neonatal Care)	Peningkatan kesiapan ibu dalam perawatan bayi sejak lahir, seperti menjaga kebersihan tali pusat, mengenali tanda bahaya neonatal, menjaga suhu tubuh bayi, dan praktik pemberian ASI dini. Ibu melaporkan rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam merawat bayi mereka, terutama pada aspek-aspek praktis.

PEMBAHASAN

Hasil - hasil tersebut konsisten dengan teori dan temuan dari literatur terkini, menunjukkan bahwa pendekatan holistik dalam kelas komunitas dapat memberikan manfaat multi dimensi fisik, psikologis, dan praktis untuk ibu hamil dan bayi. Berikut analisis tiap komponen:

1. Prenatal Gentle Yoga Couple

Teori dasar menyebut bahwa yoga prenatal membantu regulasi respons stres (misalnya lewat pengaturan napas dan relaksasi otot), yang kemudian memengaruhi tingkat kecemasan dan stres kehamilan. Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat **menurunkan stres dan kecemasan** menjelang persalinan⁵. Dalam penelitian di RSUD Bali Mandara, kegiatan prenatal gentle yoga terbukti secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III⁶. Penurunan kecemasan ini juga diamati pada penelitian di Pati terhadap ibu primigravida trimester III⁷. Selain psikologis, yoga juga berpengaruh terhadap kemajuan persalinan. Sebuah studi quasi-eksperimental menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga memberikan dampak positif pada

laju pembukaan serviks dan kelancaran fase persalinan awal⁸.

2. Hypnobirthing

Hypnobirthing dianggap sebagai teknik non-farmakologis yang menggabungkan relaksasi, sugesti positif, dan pernapasan dalam untuk mengurangi kecemasan dan persepsi nyeri. Teori pengaruhnya menyatakan bahwa ketika ibu mampu mengelola kecemasan, produksi hormon stres (misalnya adrenalin) menurun, dan hormon endorfin atau hormon “tenang” lebih dominan. Hal ini membantu mengurangi rasa nyeri dan mempercepat proses persalinan⁹. Beberapa studi di Indonesia mendukung hal ini:

- Penelitian di Lampung (Mitra Sehat) menunjukkan bahwa hypnobirthing dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu pada trimester ketiga¹⁰.
- Studi di Cirebon melaporkan bahwa hypnobirthing menurunkan intensitas nyeri persalinan¹¹.
- Di Sidoarjo, untuk ibu pekerja pabrik, hypnobirthing juga efektif mengurangi kemungkinan partus prematurus imminens melalui

pengurangan stres fisik dan psikologis¹².

Dalam konteks pengabdian masyarakat ini, ditambahkan efek positif hipnobirthing pada pengurangan kecemasan ibu menjelang persalinan, serta perasaan kontrol yang lebih besar selama proses persalinan.

3. Penyuluhan Smart ASI

Pemberian edukasi tentang ASI eksklusif telah banyak diteliti sebagai faktor penting dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif di Indonesia:

- Studi di Puskesmas Tamamaung, Makassar: edukasi digital (modul melalui WhatsApp) berhasil meningkatkan praktik ASI eksklusif dari 55% ke 85%¹³.
- Di Desa Sukajadi, Soreang: edukasi ASI eksklusif menimbulkan peningkatan skor pengetahuan dari 80,9% menjadi 92,7%¹³.
- Di Cinere, Depok: penyuluhan ASI eksklusif memperbaiki pengetahuan ibu yang sebelumnya rendah¹⁴.

Teori terkait menyebut bahwa pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan praktik (*practice*) adalah tiga komponen yang saling mempengaruhi dalam kesehatan ibu

dan bayi (KAP model). Edukasi yang efektif akan memengaruhi ketiganya: lebih banyak ibu memiliki sikap positif terhadap ASI, lebih memahami teknik menyusui, serta lebih termotivasi untuk mempertahankan ASI eksklusif. Dalam pengabdian ini, peningkatan di ketiga aspek tersebut dapat diamati.

4. Perawatan Bayi Baru Lahir (Neonatal Care)

Teori perkembangan neonatus menyebut betapa pentingnya perawatan dasar (thermal regulation, hygiene, ASI dini, pengenalan tanda bahaya) untuk mencegah morbiditas dan mortalitas neonatal. Pengetahuan dan keterampilan ibu sangat menentukan apakah praktik-praktik tersebut dilaksanakan secara benar.

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa edukasi perawatan bayi baru lahir meningkatkan kesiapan ibu dalam merawat bayi sendiri:

- Studi “Newborn Care Education on Mother's Readiness to Care for Babies Independently” di Manado: edukasi neonatus memperkuat kesiapan ibu dalam merawat bayi sejak lahir¹⁵.
- Penelitian tentang edukasi pencegahan hipotermia: setelah edukasi ibu post-partum,

kemampuan perawatan bayi meningkat secara signifikan¹⁶.

DOKUMENTASI KEGIATAN



KESIMPULAN

Pelaksanaan *Kelas Komunitas Ibu Hamil* dengan pendekatan holistik prenatal dan neonatal menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan ibu hamil terkait kesehatan kehamilan dan perawatan bayi baru lahir. Pendekatan holistik yang diterapkan tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi psikologis, sosial, dan spiritual, sehingga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan ibu secara menyeluruh.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini memperlihatkan bahwa keterlibatan aktif tenaga kesehatan, kader, dan keluarga berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang suportif bagi ibu hamil. Selain itu, metode pembelajaran partisipatif yang digunakan dalam kelas komunitas terbukti efektif dalam memperkuat

pemahaman dan motivasi peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat selama masa prenatal hingga neonatal.

Dengan demikian, *Kelas Komunitas Ibu Hamil* berbasis pendekatan holistik dapat direkomendasikan sebagai strategi promotif dan preventif dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Untuk keberlanjutan program, diperlukan kolaborasi lintas sektor dan dukungan kebijakan dari pemerintah daerah agar model kegiatan ini dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rammohan A, Goli S, Chu H. Continuum of care in maternal and child health in Indonesia. *Prim Health Care Res Dev.* (2024).
2. Ratih Kumoro Jati, Dian Puspitasari, & Lily Zulaikhah. (2022). Prenatal Yoga Socialization for Gentle Birth for Pregnant Women by Health Faculty Unjani Yogyakarta Community Service Program. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia*, 2(4), 141–148. <https://doi.org/10.59247/jppmi.v2i4.80>
3. Latifah, L., Laksono, A. D., Soerachman, R., Mulyantoro, D. K., Khairunnisa, M., Kusumawardani, H. D., Hidayat, T., Samarang, & Musoddaq, M. A. (2025). THE ROLE OF PRENATAL CLASSES IN EXCLUSIVE BREASTFEEDING: EVIDENCE FROM PAPUA, INDONESIA. *Indonesian Journal of Health Administration (Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia)*, 13(1), 82–97. <https://doi.org/10.20473/jaki.v13i1.2025.82-97>
4. Astuti, Y. L., Chou, H. F., Liu, C. Y., & Kao, C. H. (2023). PRENATAL GENTLE YOGA HELPS PREGNANT WOMEN IN REDUCING FEAR OF CHILDBIRTH. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 11(1), 95. <https://doi.org/10.20961/placentum.v11i1.66732>
5. 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*, 7(4), 419–431. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2022.07.04.06>
6. Suciati, N. M., Purnamayanthi, P. P. I., Mastiningsih, P., & Yunita Udayani, N. P. M. (2024). EFEKTIVITAS PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI RSUD BALI MANDARA. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 7(2), 107-113. <https://doi.org/10.31102/bidadar i.2024.7.2.107-113>
7. Sulistyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA

- TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 34-45.
<https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
8. Nasifah, I., Sari, K., & Susanti, R. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kemajuan Persalinan. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(1), 71–76.
<https://doi.org/10.35473/ijm.v5i1.1535>.
 9. Putri, J. R., Lisa, U. F., Purna, R. S., Hardisman, H., Hudzaifah, H. M., & Fadila, Z. (2025). Narrative Review the Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Pain Scale in Mothers Giving Birth. *Women, Midwives and Midwifery*, 5(2), 25-34.
<https://doi.org/10.36749/wmm.5.2.25-33.2025>.
 10. Ariyani, A., & Kamidah, K. (2024). THE EFFECT OF HYPNO BIRTHING ON REDUCING THE ANXIETY OF PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER FACING CHILDBIRTH AT THE CLINIC OF MITRA SEHAT MEDICAL CENTER. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 165–174 . Retrieved from <https://jurnal.kolibi.org/index.php/husada/article/view/2751>
 11. Paikoh, E., Nurjanah, N., Ratna Suminar, E., Fauzi, A. R., & Sunarni, N. (2023). Influence of Hypnobirthing on Labor Pain Intensity in Sidamulya, Cirebon, West Java. *Genius Midwifery Journal*, 2(2), 78–85.
<https://doi.org/10.56359/genmj.v2i2.271>
 12. Rachmad Saleh, Sri Andarini, Tita Hariyanti, I Wayan Arsana Wiyasa. (2024). IMPLEMENTATION OF HYPNOBIRTHING METHOD TO PREVENT PARTUS PREMATURUS IMMINENS IN FACTORY WORKER MOTHERS . *South Eastern European Journal of Public Health*, 2255–2275.
<https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2853>
 13. Dina, R., Mustaqimah, M., Mustafidiyah, N., Khawariz, M., Fadhilah, M., Dewanthi, S., Elyas, U., Rahmawati, A., Raiyardhi, Y., Istiqomah, N., & Lingga, R. (2023). EDUKASI PRAKTIK PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA BADUTA. *Abdimas Galuh*, 5(1), 831-840.
doi:<http://dx.doi.org/10.25157/aq.v5i1.10082>
 14. Rachmi, R., Wahyuningsih, U., & Apnilasari, C. (2023). Edukasi ASI Eksklusif pada Ibu untuk Mencegah Gizi Lebih pada Bayi di Kecamatan Cinere Kota Depok. *MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(2), 136-146. <https://doi.org/10.25170/mitra.v7i2.4767>
 15. Wahyuni, W., & Fajrin, I. (2023). Newborn Care Education on Mother's Readiness to Care for Babies Independently . *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 5(1), 130–138.
<https://doi.org/10.36590/jika.v5i1.419>
 16. Hanifah, A. N., & Nur, A. (2025). The Effect of Hypothermia Prevention Education on Mothers' Ability to Care for Newborns. *International Journal*

of Health Sciences, 3(3), 553–559.

<https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i3.829>

17. Sari, R. N., Ardhianingtyas, N., Arwiyantasari, W. R., & Indriani, L. (2025). Prenatal Yoga as an Effort to Maintain Mental Health of Pregnant Women. *Health Dynamics*, 2(5), 209-215.
18. Wida, W. R. A. (2025). MENINGKATKAN KUALITAS

KEHAMILAN DENGAN
PRENATAL YOGA:
PENGABDIAN MASYARAKAT
UNTUK IBU HAMIL DI
KOMUNITAS. *Jurnal
Pengabdian Kepada
Masyarakat Mulia Madani
Yogyakarta*, 3(1), 17-24.

