

INOVASI KELAS IBU HAMIL DENGAN AL-QUR'AN HEALING YOGA DAN OPTIMALISASI MEDIA SOSIAL PRAKTIK MANDIRI BIDAN

Belian Anugrah Estri^{1*}, Suyani², Era Agustin Yamini³, Intan Mutiarai Putri⁴

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta^{1,2,4}

Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial Humaniora Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta³

Kata Kunci : Al-Quran Healing, Ibu_Hamil, Inovasi, Media Sosial, Yoga
Correspondensi Author
belianestri@unisayogya.ac.id

DOI :
10.32502/suluhabd.v7i2.1166

Abstrak: Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kisti Arum, Sleman, Yogyakarta, sebagai respons terhadap keterbatasan sarana kelas ibu hamil yang masih menggunakan metode konvensional dan belum optimal dalam memanfaatkan media sosial. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan inovasi kelas ibu hamil dengan integrasi Al-Qur'an Healing dan yoga, sekaligus optimalisasi manajemen media sosial untuk promosi dan edukasi. Metode pengabdian menggunakan pendekatan Participatory Learning and Action (PLA) dengan tahapan: identifikasi masalah, perencanaan, implementasi, evaluasi, dan monitoring. Pelaksanaan kegiatan meliputi empat kali pertemuan kelas ibu hamil dengan integrasi yoga prenatal dan Al-Qur'an Healing, pengadaan alat bantu senam dan media edukasi, serta pendampingan pengelolaan media sosial Instagram. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan antusiasme peserta, berkurangnya kecemasan dan ketidaknyamanan fisik ibu hamil, serta peningkatan kualitas konten media sosial PMB Kisti Arum dengan penyusunan content plan. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa inovasi kelas ibu hamil berbasis pendekatan spiritual, fisik, dan digital dapat meningkatkan kualitas layanan kesehatan ibu hamil serta menjadi model praktik pengabdian masyarakat yang holistik, inklusif, dan berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil merupakan aspek penting dalam upaya peningkatan kualitas generasi bangsa. Salah satu strategi yang telah dilakukan pemerintah adalah melalui penyelenggaraan kelas ibu hamil. Kelas ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi baru lahir. Namun, di beberapa wilayah pelaksanaannya masih menghadapi tantangan, baik dari sisi keterbatasan sarana maupun metode edukasi yang kurang inovatif.

Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kisti Arum di Dusun Tanjung, Wukirsari, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta, merupakan salah satu fasilitas kesehatan tingkat pertama yang aktif menyelenggarakan kelas ibu hamil. PMB ini memberikan pelayanan pemeriksaan kehamilan, persalinan, nifas, KB, hingga konsultasi kesehatan reproduksi. Meskipun demikian, penyampaian edukasi di kelas ibu hamil masih menggunakan metode konvensional dengan peraga sederhana. Hal ini berdampak pada kurangnya minat peserta dan efektivitas penyampaian materi.

Permasalahan lain yang dihadapi adalah keterbatasan sarana pendukung kegiatan yoga atau senam hamil yang merupakan bagian dari kelas ibu hamil. Padahal, kegiatan yoga prenatal

terbukti bermanfaat dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan menyiapkan kondisi fisik ibu menjelang persalinan (Maharani & Hayati, 2020). Minimnya alat bantu menyebabkan kegiatan kurang optimal dan mengurangi daya tarik peserta untuk mengikuti kelas secara rutin. Selain faktor sarana, aspek manajemen informasi juga menjadi kendala. PMB Kisti Arum sebenarnya memiliki akun media sosial Instagram, namun penggunaannya belum optimal sebagai media edukasi maupun promosi layanan. Konten yang ditampilkan masih terbatas pada jadwal pelayanan, dengan jumlah interaksi yang rendah. Padahal, media sosial dapat menjadi sarana strategis untuk menyebarkan informasi kesehatan dan menjangkau lebih banyak calon peserta kelas ibu hamil (Yamini, 2022).

Urgensi kegiatan pengabdian masyarakat ini didasari kebutuhan untuk menghadirkan inovasi kelas ibu hamil yang lebih menarik, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Integrasi nilai spiritual melalui *Al-Qur'an Healing* dan penguatan fisik melalui yoga prenatal diharapkan mampu memberikan pendekatan holistik terhadap kesehatan ibu. Dengan demikian, aspek fisik, psikologis, dan spiritual ibu hamil dapat ditingkatkan secara bersamaan.

Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis “**Al-Qur'an Healing**” yang dikolaborasikan dengan **yoga untuk ibu hamil** merupakan inovasi terapi **nonfarmakologis** yang efektif dalam memberikan ketenangan, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan keyakinan spiritual ibu hamil (Putri & Utami, 2021). Kombinasi antara bacaan dan dzikir Al-Qur'an dengan teknik relaksasi serta pernapasan dalam yoga menciptakan keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, dan psikologis. Secara spiritual, lantunan ayat Al-Qur'an membantu menenangkan hati (al-qalb) dan menumbuhkan ketenangan jiwa (an-nafs al-muthmainnah), sementara secara fisiologis, latihan yoga berperan menstabilkan detak jantung, meningkatkan sirkulasi oksigen, serta menurunkan hormon stres (kortisol). Penerapan terapi ini dalam kelas ibu hamil tidak hanya menjadi sarana penyembuhan holistik, tetapi juga menjadi bentuk integrasi nilai-nilai Islam dalam pelayanan kebidanan. Program pengabdian ini dilaksanakan dengan pendekatan **Participatory Learning and Action (PLA)**, yang menekankan keterlibatan aktif mitra dan peserta pada setiap tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan hingga evaluasi. Pendekatan partisipatif ini bertujuan agar program tidak bersifat sementara, melainkan dapat berkelanjutan dan dikelola secara mandiri oleh mitra, sehingga manfaat Al-Qur'an Healing dan yoga ibu hamil dalam meningkatkan kesejahteraan mental, spiritual, dan fisik ibu hamil dapat terus dirasakan dalam jangka panjang.

Tujuan utama dari pengabdian ini adalah mewujudkan inovasi kelas ibu hamil melalui penerapan *Al-Qur'an Healing* dan yoga, serta mengoptimalkan media sosial sebagai sarana promosi dan edukasi. Luaran yang ditargetkan meliputi meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, berkurangnya tingkat kecemasan, peningkatan interaksi media sosial, serta tersedianya alat bantu kelas ibu hamil yang memadai. Manfaat program tidak hanya dirasakan oleh ibu hamil, tetapi juga oleh bidan sebagai tenaga kesehatan. Dengan adanya pendampingan dalam pengelolaan media sosial, bidan dapat memperluas jangkauan layanan dan meningkatkan kepuasan pasien. Selain itu, mitra memperoleh sarana pembelajaran baru yang lebih menarik dan sesuai perkembangan zaman.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi model inovasi layanan kesehatan ibu yang holistik, inklusif, dan berkelanjutan. Integrasi antara pendekatan spiritual, fisik, dan digital diyakini mampu menjawab tantangan pelayanan kesehatan ibu hamil di era modern, serta berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Metode pelaksanaan menggunakan teori *Participatory Learning and Action* (PLA).

Metode ini digunakan sebagai pendekatan proses belajar dan berinteraksi dengan komunitas atau masyarakat. Tahapan pelaksanaan meliputi:



Gambar 1. Diagram metode pelaksanaan *Participatory Learning and Action* (PLA)

2. Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dan efektivitas kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui:

- Kuesioner kecemasan
- Observasi langsung
- Umpan balik (*feedback*) dari peserta

3. Luaran Kegiatan

Luaran kegiatan disesuaikan dengan bentuk pengabdian, seperti:

- Peningkatan level keberdayaan mitra: Aspek Sosial Kemasyarakatan Produk IPTEKS (alat/sistem informasi sederhana)
- Peningkatan level keberdayaan mitra: Aspek Manajemen Modul pelatihan atau pedoman teknis
- Publikasi artikel ilmiah
- Publikasi berita pada media massa

e) Karya Audio Visual dan Visual



Gambar 2. Diagram Jadwal Pelaksanaan kelas Ibu Hamil
Sumber : data primer 2025

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kelas ibu hamil dilakukan empat kali pertemuan dengan jumlah peserta 5–10 orang. Kegiatan diawali dengan yoga prenatal dan diakhiri dengan diskusi serta terapi Al-Qur'an Healing. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan melaporkan berkurangnya rasa cemas dan ketidaknyamanan fisik. Pendampingan media sosial menghasilkan content plan dengan 15 konten feed dan reels yang lebih menarik. Dengan demikian, program ini terbukti meningkatkan layanan kesehatan ibu hamil dan memperkuat promosi melalui media digital.

a. Pendekatan Holistik

Kesehatan Ibu Hamil Inovasi ini menggabungkan tiga elemen utama: Al-Qur'an Healing: Penggunaan ayat-ayat Al-Qur'an dalam bentuk bacaan terapeutik atau recitation therapy untuk memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan dan stres. Yoga Prenatal (Healing Yoga): Gerakan ringan yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, membantu fleksibilitas tubuh, kualitas tidur, dan kesiapan fisik saat melahirkan. Pemanfaatan Media Sosial: Alat komunikasi digital yang digunakan untuk menyebarkan materi edukasi, mengelola komunitas ibu hamil, serta mendukung praktik mandiri.

b. Relevansi Teknologi

Digitalisasi Pendidikan Kesehatan Teknologi berperan penting dalam memperluas jangkauan dan memperkaya pengalaman belajar ibu hamil: Aplikasi dan Grup Media Sosial (WA, Instagram) Digunakan untuk: Membagikan video latihan yoga prenatal dan bacaan Al-Qur'an terapeutik. Penjadwalan kelas online atau hybrid. Konsultasi singkat dengan bidan. Kegiatan rutin seperti "Hari Yoga Mingguan" atau "Bacaan Al-Qur'an Bareng".

c. Partisipasi Masyarakat

Mendorong Kemandirian dan Komunitas Keberhasilan inovasi ini tidak terlepas dari tingginya partisipasi aktif masyarakat: Komunitas Ibu Hamil Digital: Ibu hamil tidak hanya sebagai penerima, tetapi juga menjadi content creator dan peer supporter. Mereka berbagi pengalaman, foto journey, atau cerita motivasi di media sosial.

Membentuk ikatan sosial yang mendukung kesehatan mental. Program “Bidan di Rumah” (Bidan Mobile & Digital): Bidan menyusun materi edukasi singkat berbasis video pendek (1-3 menit) untuk dibagikan lewat WhatsApp atau Instagram. Dukungan daring di grup membuat ibu merasa terkoneksi meskipun tinggal jauh. Keterlibatan Keluarga: Suami dan keluarga diajak turut berpartisipasi dalam sesi yoga ringan atau bacaan Al-Qur'an bersama. Membangun ekosistem dukungan keluarga yang lebih harmonis. Selama ini Klinik Bidan Arum belum mempunyai groups whatsapp ibu hamil, sehingga akan diinisiasi pembuatan group ibu hamil untuk wadah komunitas ibu hamil sharing terkait kehamilan, persalinan dan nifasnya

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Learning and Action (PLA)* dengan empat tahapan utama:

a. **Assessment**

Dilakukan FGD pada 1 Agustus 2025 untuk mengidentifikasi kondisi kelas ibu hamil, kebutuhan peserta, serta pemanfaatan media sosial. Ditemukan bahwa kelas ibu hamil rutin diadakan setiap Sabtu dengan peserta terbatas, mayoritas keluhan berupa nyeri punggung dan kecemasan persalinan. Identifikasi juga mencakup keterbatasan alat bantu, ruangan, dan kurangnya konten edukasi di media sosial.

b. **Planning and Development**

Dilaksanakan pada awal Agustus 2025, meliputi: penyusunan jadwal kelas ibu hamil dua kali per minggu, pembuatan flyer promosi, penyusunan audio *Al-Qur'an Healing* (Surah Ar-Rahman, 30 menit), serta pengadaan sarana seperti cermin, speaker, LCD, matras, gymball, balok, barbel, dan peraga kebidanan. Selain itu, tim dan mitra menyiapkan materi edukasi tentang ketidaknyamanan hamil, tanda bahaya, persiapan persalinan, dan nifas.



Gambar 2. Penyerahan kebutuhan alat yoga ibu hamil

c. **Implementation**

Kegiatan kelas ibu hamil dilaksanakan empat kali selama Agustus–September 2025 dengan peserta 5–10 ibu hamil per sesi. Sesi dimulai dengan yoga prenatal, diakhiri dengan diskusi dan *Al-Qur'an Healing* pada tahap pendinginan. Antusiasme peserta meningkat, didukung pemberian doorprize. Selain itu, dilakukan pendampingan penyusunan jadwal konten serta pelatihan pembuatan konten promosi untuk media sosial klinik.



Gambar 3. Pemberian Inovasi Al-quran healing saat yoga ibu hamil



Gambar 4. Pemberian Inovasi Al-quran healing saat yoga ibu hamil

d. **Evaluation**

Monitoring dan evaluasi dilakukan Oktober–November 2025 dengan pengukuran ulang ketidaknyamanan dan kecemasan ibu hamil, serta evaluasi media sosial melalui jumlah konten, followers, dan interaksi. Mitra berperan melanjutkan pengelolaan kelas ibu hamil, pemanfaatan alat audio *Al-Qur'an Healing*, dan pengelolaan media sosial secara mandiri.



Gambar 5. Pemberian Inovasi Al-quran healing saat yoga ibu hamil

Tabel 1. Hasil Intervensi Al-Qur'an Healing dan Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil setelah melakukan 3 kali kunjungan

| No | Kode Responden | Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi | Skor Sebelum | Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi | Skor Setelah | Perubahan Tingkat Kecemasan |
|-----------|----------------|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|--------------|-----------------------------|
| 1 | R1 | Kecemasan ringan | 21 | Tidak bergejala | 19 | Menurun |
| 2 | R2 | Kecemasan ringan | 25 | Tidak bergejala | 18 | Menurun |
| 3 | R3 | Kecemasan berat | 63 | Kecemasan ringan | 35 | Menurun |
| 4 | R4 | Kecemasan ringan | 35 | Tidak bergejala | 18 | Menurun |
| 5 | R5 | Kecemasan ringan | 23 | Tidak bergejala | 20 | Menurun |
| 6 | R6 | Kecemasan ringan | 20 | Kecemasan ringan | 20 | Tetap (stabil) |
| 7 | R7 | Kecemasan berat | 77 | Kecemasan ringan | 47 | Menurun |
| 8 | R8 | Kecemasan Ringan | 35 | Tidak bergejala | 17 | Menurun |
| 9 | R9 | Kecemasan Berat | 72 | Kecemasan Ringan | 35 | Menurun |
| 10 | R10 | Kecemasan Ringan | 36 | Tidak Bergejala | 15 | Menurun |
| Rata-rata | | | 40.5 | | 24.4 | Terjadi penurunan kecemasan |

Berdasarkan tabel di atas, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar responden setelah mengikuti intervensi *Al-Qur'an Healing* dan *Yoga Ibu Hamil*. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta berada pada kategori kecemasan ringan hingga berat, sedangkan setelah intervensi mayoritas berpindah ke kategori tidak bergejala atau kecemasan ringan. Penurunan rata-rata skor kecemasan dari 40,5 menjadi 24,4 terdapat penurunan tingkat stres. Sebagian besar peserta mengalami penurunan skor kecemasan dengan rata-rata selisih 16,1 poin setelah mengikuti program. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara terapi spiritual (mendengarkan dan berdzikir dengan *Al-Qur'an*) dan latihan fisik-pernapasan (yoga) dapat bekerja sinergis dalam menurunkan stres, menstabilkan emosi, serta meningkatkan ketenangan jiwa selama masa kehamilan.

Pelaksanaan program kelas ibu hamil dengan pendekatan holistik yang menggabungkan yoga prenatal, terapi *Al-Qur'an Healing*, dan pendampingan media sosial menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan kesehatan fisik dan mental ibu hamil. Selama empat kali pertemuan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan melaporkan adanya penurunan rasa cemas dan ketidaknyamanan fisik setelah mengikuti kegiatan. Hasil ini sejalan dengan teori efek terapi religius, yang menjelaskan bahwa aktivitas spiritual seperti pembacaan ayat-ayat *Al-Qur'an* mampu menimbulkan efek ketenangan psikofisiologis melalui mekanisme relaksasi spiritual, peningkatan keikhlasan, dan penguatan makna hidup. Menurut perspektif psikologi Islam, interaksi dengan *Al-Qur'an* dapat menstimulasi ketenangan hati (*ithmi'nān al-qalb*) dan menurunkan reaksi stres karena individu merasa lebih dekat dengan Allah SWT, sehingga terbentuk kondisi emosional yang stabil dan positif.

Sementara itu, elemen yoga prenatal mendukung teori *mind-body connection*, yaitu hubungan antara kondisi mental dan fisik yang saling memengaruhi. Gerakan yoga yang lembut serta latihan pernapasan membantu menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan menstabilkan tekanan darah, sehingga ibu hamil menjadi lebih rileks dan siap menghadapi proses persalinan. Ketika yoga dikombinasikan dengan lantunan ayat-ayat suci, efek terapeutiknya meningkat karena sistem saraf parasimpatis teraktivasi, menghasilkan rasa damai dan ketenangan mendalam. Hal ini sesuai dengan hasil intervensi yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dari kategori ringan atau berat menjadi tidak bergejala pada sebagian besar peserta.

Pendekatan *digital health behavior* juga terbukti mendukung keberhasilan program ini. Melalui media sosial seperti WhatsApp dan Instagram, para peserta dapat mengakses materi edukatif, melakukan konsultasi ringan, serta berinteraksi dalam komunitas ibu hamil digital. Menurut teori perilaku kesehatan digital, keterlibatan aktif dalam platform daring mampu meningkatkan self-efficacy (keyakinan diri untuk berperilaku sehat), memperkuat dukungan sosial, dan mendorong perilaku kesehatan berkelanjutan. Ibu hamil tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga berperan sebagai *peer supporter* dan *content creator* yang berbagi pengalaman positif. Kondisi ini memperkuat aspek psikososial ibu, menurunkan rasa kesepian selama kehamilan, serta membangun lingkungan belajar yang saling mendukung.

Selain itu, inisiasi pembentukan grup WhatsApp ibu hamil di Klinik Bidan Arum menjadi langkah strategis dalam menciptakan komunitas pendukung digital yang berkelanjutan. Melalui grup ini, bidan dapat memberikan edukasi singkat berbasis video, panduan latihan yoga, serta bacaan *Al-Qur'an* terapeutik yang dapat diakses kapan saja. Keterlibatan keluarga, terutama suami, juga menjadi faktor penting dalam memperkuat efek terapi karena dukungan emosional dari lingkungan terdekat terbukti menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa integrasi *Al-Qur'an Healing*, Yoga Prenatal, dan pendekatan *digital health* merupakan inovasi efektif dalam meningkatkan

kesejahteraan ibu hamil secara holistik. Program ini tidak hanya memberikan manfaat spiritual dan psikologis, tetapi juga memberdayakan ibu untuk mandiri, aktif belajar, serta membangun jaringan sosial yang positif melalui teknologi digital. Dengan demikian, pengabdian ini berhasil mewujudkan model pelayanan kebidanan yang adaptif terhadap perkembangan zaman, berbasis nilai Islam, dan berorientasi pada kesejahteraan ibu hamil secara menyeluruh.

7.1 IMPACT (KEBERMANFAATAN DAN PRODUKTIVITAS)

Kebermanfaatan program ini dari berbagai aspek sebagai berikut:

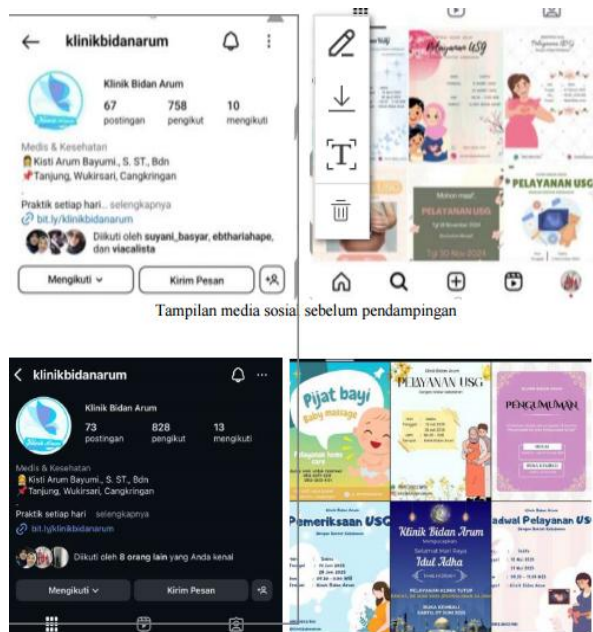
- a) Psikologi : Menurunkan stress, kecemasan dan resiko depresi prenatal
- b) Fisik : Meningkatkan fleksibilitas, kualitas tidur dan kesiapan persalinan
- c) Spiritual : Memperkuat hubungan dengan nilai-nilai keislaman
- d) Sosial : Terbentuknya komunitas ibu hamil yang saling mendukung
- e) Keluarga : Peningkatan partisipasi suami/keluarga dalam proses kehamilan
- f) Akses informasi : Edukasi kesehatan terkait kehamilan, persalinan dan nifas
- g) Bidan : Meningkatkan peran sebagai health-educator digital

Produktivitas dari Pelayanan dan Media Sosial Klinik Bidan :

Tabel 2. Perbandingan Produktivitas Pelayanan dan Aktivitas Media Sosial Klinik Bidan Arum Sebelum dan Sesudah Program

| No | Aspek yang Dinilai | Kondisi Sebelum Program | Kondisi Sesudah Program | Keterangan Perubahan |
|----|---|--|--|--|
| 1 | Frekuensi Kelas Ibu Hamil dan Yoga Prenatal | Dilaksanakan 1 kali per minggu dengan jumlah peserta terbatas (3–5 orang). | Dilaksanakan 2 kali per minggu atau berdasarkan perjanjian, dengan peserta 5–10 orang. | Terjadi peningkatan frekuensi dan partisipasi peserta akibat meningkatnya minat dan kesadaran ibu hamil terhadap manfaat kegiatan. |
| 2 | Jenis Kegiatan Kelas | Hanya fokus pada edukasi kehamilan dan latihan yoga dasar. | Dikembangkan dengan integrasi Al-Qur'an Healing dan munculnya permintaan "Couple Yoga" (yoga bersama pasangan). | Adanya inovasi layanan berbasis kebutuhan peserta dan dukungan keluarga. |
| 3 | Jumlah Kunjungan Pasien Baru | Kunjungan pasien baru relatif stabil, sekitar 5–7 pasien baru per bulan. | Kunjungan meningkat menjadi 10–12 pasien baru per bulan setelah promosi melalui media sosial. | Terjadi peningkatan 70–80% pada kunjungan pasien baru. |
| 4 | Aktivitas Media Sosial (Instagram) | Konten masih terbatas, 1–2 unggahan per bulan, tanpa variasi format. | Dikelola secara aktif dengan 10–20 konten reels/feed dalam 2 bulan, menampilkan kegiatan yoga, edukasi, dan testimoni ibu hamil. | Terjadi peningkatan signifikan dalam aktivitas dan kualitas konten digital. |
| 5 | Interaksi dan Jangkauan Digital | Pengikut (followers) stagnan, interaksi rendah. | Peningkatan pengikut (Follower) Engagement meningkat dengan lebih banyak komentar, likes, dan pesan langsung (DM) terkait kelas. | Peningkatan visibilitas dan branding digital klinik sebagai pusat layanan ibu hamil islami. |

Dari tabel di atas, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam produktivitas layanan dan strategi komunikasi digital Klinik Bidan Arum. Frekuensi kegiatan meningkat dua kali lipat, permintaan kelas bertambah (termasuk couple yoga), serta pengelolaan media sosial menjadi lebih profesional dan interaktif. Perubahan ini menunjukkan bahwa program intervensi yang menggabungkan *Al-Qur'an Healing*, *Yoga Prenatal*, dan *digital engagement* berhasil mendorong pertumbuhan pelayanan, peningkatan kepercayaan masyarakat, serta penguatan branding klinik melalui media sosial.



Gambar 6. Tampilan Media sosial instagram sebelum pendampingan



Gambar 7. Tampilan Media sosial instagram setelah Pendampingan

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini berjalan lancar sesuai jadwal dan akan diselesaikan program yang belum terlaksana pada bulan September- Desember 2025 sampai dengan penyusunan luaran dan laporan kegiatan. Program Kelas Ibu Hamil dengan *Al-Qur'an Healing Yoga & Optimalisasi Media Sosial* tidak hanya memberikan manfaat kesehatan holistik (psikologis, fisik, spiritual) tetapi juga meningkatkan produktivitas semua pemangku kepentingan: bidan, ibu hamil, serta komunitas digital. Dengan indikator yang terukur dan rekomendasi peningkatan berbasis teknologi, program ini memiliki potensi untuk menjadi model nasional dalam pelayanan kesehatan ibu-anak yang inklusif, berkelanjutan, dan berdaya-saing tinggi.

Saran

Kegiatan selanjutnya dapat menjangkau sasaran yang lebih luas lagi dan membuat groups whatsapp untuk komunitas kelas ibu hamil diklinik Bidan Arum. Admin media sosial dapat maksimal dalam pemanfaatan media digital untuk promosi dan edukasi program kelas ibu hamil selanjutnya.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, serta Direktorat

Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jendral Riset dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Kemendiktisaintek) yang telah memberikan hibah Program Pengabdian kepada masyarakat pendanaan tahun 2025. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Klinik Bidan Kisti Arum sebagai mitra kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., & Omar, S. (2018). *Efektivitas Terapi Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang*. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 115–123.
- Amalia, R., Ulfa, S. M., Hikmah, N., & Azizah, N. (2022). Pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan kehamilan pada trimester 3 dan cara mengatasinya. *Jurnal Perak Malahayati Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 109–117. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.8470>
- Fatimah, S., Khairunisya, K., Kamalia, R., & Nurayuda, N. (2022). Pendampingan kelas ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan senam hamil di Klinik Asy-Syifa Desa Ujanmas. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(5), 1347–1355. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.5343>
- Fitriani, R., & Sari, D. (2020). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 45–52.
- Karuniawati, B., & Fauziandari, E. N. (2021). Kelas ibu hamil dalam upaya peningkatan pengetahuan perawatan kehamilan dan bayi baru lahir di Prambanan Sleman. *Jurnal Community Engagement in Health*, 4(2), 264–268. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i2.239>
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161–167. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Putri, I. M., & Utami, F. S. (2021). Al Qur'an healing therapy increases letdown reflex in breastfeeding mothers. In *European Alliance for Innovation*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-11-2020.2311637>
- Putri, A., & Utami, W. (2021). *Al-Qur'an Healing sebagai Terapi Nonfarmakologis untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi dan Kebidanan*, 9(3), 150–157.
- Rahmawati, N., & Lestari, A. (2022). *Efektivitas Yoga Prenatal terhadap Penurunan Kecemasan dan Peningkatan Kesiapan Persalinan pada Ibu Hamil*. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(2), 102–110.
- Sari, E. P., & Wahyuni, S. (2021). *Implementasi Digital Health Education dalam Kelas Ibu Hamil di Masa Pandemi COVID-19*. *Jurnal Promkes: Promosi Kesehatan Indonesia*, 9(1), 55–64.
- Satriyandari, Y., & Estri, B. A. (2024). Pendampingan kelas ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu & janin. *BEMAS Jurnal Bermasyarakat*, 4(2), 233–243. <https://doi.org/10.37373/bemas.v4i2.761>

- Suyani, S. (2019). Pengaruh penggunaan kinesio tapping terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Intan Husada Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 11–23. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.147>
- Suyani, S. (2020). Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 39–44. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.39-44>
- Yamini, E. A. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi konsumen dalam memilih rumah sakit di Kota Yogyakarta. *Management Insight: Jurnal Ilmiah Manajemen*, 17(1), 131–140. <https://doi.org/10.33369/insight.17.1.131-140>.
- Yuliana, D., & Hidayat, M. (2020). *Pengaruh Terapi Religius terhadap Tingkat Kecemasan dan Ketenangan Jiwa*. *Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 88–97.