



Volume 5 Nomor 1 (2026) Juni

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**
ISSN: 2964-7010

**Edukasi *Baby Yoga* sebagai Upaya Meningkatkan *Bonding Attachment*
Ibu-Bayi**

Made Pradnyawati Chania, Ni Nyoman Ayuk Widiyanti, Ni Made Dewianti,
Ni Wayan Noviani, I Gusti Ayu Raras Praminingrum
Program Studi Sarjana Terapan dan Pendidikan Profesi Bidan
Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Indonesia
Jl. Tukad Barito No.57, Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Made Pradnyawati Chania
Email: pradnyawatichania@gmail.com

ABSTRAK

Pengetahuan merupakan keseluruhan pemikiran, gagasan dan pemahaman yang dimiliki setiap manusia tentang dunia dan segala isinya, termasuk manusia dan kehidupannya. Tingkat pengetahuan dan peranan ibu sangat bermanfaat bagi proses pertumbuhan dan perkembangan anak dan sedini mungkin untuk memberikan stimulasi pada tumbuh kembang anak secara menyeluruh dalam aspek fisik, mental dan sosial. Masih ditemukannya pengetahuan ibu bayi yang kurang mengenai *baby yoga* menjadi dasar pelaksanaan pengabdian masyarakat di Banjar Batur Sari, Desa Kesiman Kertalangu, Denpasar. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu sekaligus mendukung *bonding attachment* ibu-bayi melalui edukasi *baby yoga*. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan media *flyer*. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner daring melalui *Google Form* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Sebanyak 20 ibu mengikuti kegiatan. Hasil pretest menunjukkan 11 ibu bayi (55%) berada pada kategori kurang dan 9 ibu bayi (45%) pada kategori cukup, dengan rata-rata skor 5,4. Setelah edukasi dan demonstrasi *baby yoga*, hasil posttest meningkat menjadi 18 ibu bayi (90%) kategori baik dan 2 ibu bayi (10%) kategori cukup, dengan rata-rata skor 8,4. Kegiatan edukasi *baby yoga* dapat meningkatkan pengetahuan ibu bayi dan berpotensi mendukung penerapan stimulasi yang aman, menyenangkan, serta mempererat kedekatan emosional ibu dan bayi.

Kata Kunci: *Baby Yoga*, *Bonding Attachment*, Edukasi Kesehatan, Ibu Bayi, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

Knowledge is the totality of thoughts, ideas, and understanding that every human being has about the world and everything in it, including humans and their lives. The level of knowledge and role of mothers is very beneficial for the process of child growth and development and as early as possible to provide stimulation for the child's overall growth and development in physical, mental, and social aspects. The discovery of mothers' lack of knowledge about baby yoga is the basis for implementing community service in Banjar Batur Sari, Kesiman Kertalangu Village, Denpasar. This activity aims to increase mothers' knowledge while supporting mother-baby bonding attachment through baby yoga education. The method used was counseling using flyers. Knowledge was measured using an online questionnaire via Google Form that has been tested for validity and reliability. A total of 20 mothers participated in the activity. The pretest results showed that 11 mothers of babies (55%) were in the poor category and 9 mothers of babies (45%) were in the sufficient category, with an average score of 5.4. After the education and demonstration of baby yoga, the posttest results increased to 18 mothers of



babies (90%) in the good category and 2 mothers of babies (10%) in the sufficient category, with an average score of 8.4. Baby yoga educational activities can increase mothers' knowledge of babies and have the potential to support the implementation of safe, enjoyable stimulation and strengthen the emotional closeness between mother and baby.

Keywords: Baby Yoga, Bonding Attachment, Health Education, Mother-Infant, Community Service

PENDAHULUAN

Masa bayi dan balita merupakan periode yang sangat penting dalam kehidupan anak karena pada fase ini dasar pertumbuhan fisik, perkembangan emosi, dan pembentukan ikatan dengan pengasuh utama sedang berlangsung. Kualitas interaksi ibu dan bayi pada fase ini akan memengaruhi rasa aman, respons emosi, dan kemampuan anak menerima stimulasi yang diberikan di rumah. Karena itu, ibu memegang peran sentral dalam menyiapkan lingkungan yang hangat, responsif, dan penuh kasih sayang agar tumbuh kembang anak berjalan optimal (La Rosa et al., 2025).

Bonding attachment adalah hubungan emosional yang dibangun melalui kedekatan, perhatian, sentuhan, komunikasi, dan respons yang konsisten. Ikatan yang baik membantu bayi merasa aman dan nyaman, sehingga bayi lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Sebaliknya, interaksi yang kurang hangat dapat menghambat kenyamanan bayi dan memengaruhi perkembangan sosial-emosional anak. Oleh karena itu, upaya untuk memperkuat *bonding attachment* tidak hanya penting bagi bayi, tetapi juga bagi ibu karena dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam merawat anak (Koyuncu & Yayan, 2022; Bilgiç et al., 2025).

Baby yoga merupakan salah satu stimulasi sederhana yang menggabungkan gerakan lembut, sentuhan, kontak mata, relaksasi, dan interaksi positif antara ibu serta bayi. Aktivitas ini dapat dilakukan di rumah dengan menyesuaikan usia dan kesiapan bayi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *baby yoga* atau *mother-baby yoga* bermanfaat untuk

mendukung relaksasi, kualitas tidur, serta ikatan ibu-bayi (Bozgan-Baş et al., 2025; Özkan et al., 2025; Zolekhah et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan di Banjar Batur Sari, Desa Kesiman Kertalangu, Denpasar, ditemukan bahwa mayoritas ibu bayi belum memahami apa itu *baby yoga*, kapan boleh dilakukan, bagaimana prinsip keamanannya, serta manfaatnya terhadap *bonding attachment*. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan edukasi yang nyata, karena banyak ibu sebenarnya sudah sering melakukan kontak fisik dengan bayi, namun belum mengetahui bahwa interaksi tersebut dapat diarahkan menjadi stimulasi yang lebih terstruktur dan bermanfaat. Temuan ini sejalan dengan laporan bahwa pengetahuan ibu tentang tumbuh kembang dan stimulasi anak masih perlu diperkuat (Samrida & Sinarni, 2022; Jannah et al., 2024).

Pengabdian masyarakat ini disusun untuk menjawab kebutuhan tersebut melalui penyuluhan *baby yoga*, demonstrasi gerakan yang aman, serta pembagian leaflet agar ibu memiliki pengingat praktis setelah kegiatan selesai. Harapannya, ibu tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkan *baby yoga* secara bertahap sebagai bagian dari stimulasi harian di rumah. Kegiatan ini juga selaras dengan laporan pengabdian sebelumnya yang menunjukkan *baby yoga* mudah diterapkan dan dapat mendukung kedekatan ibu-bayi (Agustina & Kusuma, 2019; Zolekhah et al., 2020).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Banjar Batur Sari, Desa Kesiman Kertalangu, Denpasar, pada 26 November 2025 dengan peserta sebanyak 20 ibu yang memiliki bayi/balita. Bentuk kegiatan disusun menggunakan pendekatan edukatif dengan alur pretest, penyuluhan, demonstrasi, diskusi, dan posttest. Model ini dipilih karena sesuai untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta dalam waktu singkat dan mudah diterapkan pada kegiatan posyandu.

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan kepala dusun dan kader posyandu untuk menentukan waktu, tempat, serta peserta yang akan diundang. Tim juga menyiapkan media pembelajaran berupa presentasi singkat, leaflet, dan lembar kuesioner berbasis *Google Form*. Media dirancang agar mudah diakses oleh ibu, sederhana dipahami, dan dapat dibawa pulang sebagai pengingat.

Instrumen pengukuran pengetahuan terdiri atas 10 butir pertanyaan pilihan ganda yang mencakup definisi *baby yoga*, manfaat *baby yoga*, tujuan terhadap *bonding attachment*, usia yang aman untuk memulai, prinsip keamanan, dan langkah dasar pelaksanaannya. Kuesioner telah diuji validitas isi oleh ahli kebidanan dan diuji reliabilitasnya pada responden yang memiliki karakteristik serupa. Hasil pengujian menunjukkan seluruh item valid dan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,87 sehingga instrumen dinilai layak digunakan.

Pada tahap pelaksanaan, peserta diminta mengisi pretest melalui *Google Form* sebelum edukasi dimulai. Setelah itu, tim menyampaikan materi dengan bahasa yang mudah dipahami, menekankan bahwa *baby yoga* bukan olahraga berat, melainkan stimulasi lembut yang dilakukan sesuai usia bayi dan dalam kondisi aman. Penyampaian materi diiringi dengan demonstrasi gerakan sederhana agar peserta dapat melihat posisi tangan, respons bayi, dan cara menjaga kenyamanan bayi selama latihan.

Setelah demonstrasi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, mencoba gerakan bersama fasilitator, dan mendiskusikan kendala yang mungkin muncul saat mempraktikkan di rumah. Pada akhir kegiatan, posttest kembali diberikan melalui *Google Form* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan. Analisis hasil dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor pretest dan posttest, kemudian mengelompokkan hasil ke dalam kategori kurang, cukup, dan baik.

Partisipasi mitra sangat penting dalam kegiatan ini. Kader posyandu membantu mengumpulkan peserta, menyiapkan tempat, dan mendampingi selama kegiatan berlangsung. Setelah kegiatan selesai, kader juga diarahkan untuk memasukkan edukasi *baby yoga* ke dalam agenda penyuluhan posyandu berikutnya sehingga program ini memiliki peluang keberlanjutan di masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi berjalan lancar dan diikuti oleh seluruh peserta yang hadir. Suasana kegiatan cukup interaktif karena peserta terlihat antusias ketika mendengar penjelasan mengenai *baby yoga*, terutama saat tim menjelaskan bahwa gerakan yang dilakukan sangat sederhana, aman, dan dapat disesuaikan dengan usia bayi. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa sebelumnya mereka mengira *yoga* hanya dapat dilakukan oleh orang dewasa, sehingga materi yang disampaikan memberikan informasi baru yang cukup menarik bagi mereka.

Gambar 1–4 menunjukkan kegiatan edukasi dan demonstrasi *baby yoga*. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai konsep dasar *baby yoga* (Gambar 1), manfaat terhadap tumbuh kembang bayi, serta perannya dalam meningkatkan *bonding attachment* ibu-bayi. Selanjutnya dilakukan demonstrasi gerakan *baby yoga* (Gambar 2–4) menggunakan boneka peraga dan praktik langsung bersama peserta. Kegiatan berlangsung secara interaktif dengan antusiasme peserta yang tinggi, ditunjukkan

dari pertanyaan dan keterlibatan aktif ibu dalam sesi diskusi dan demonstrasi.



Gambar 1. Penyampaian materi edukasi *baby yoga* untuk ibu yang memiliki bayi dan balita.



Gambar (2-4). Demonstrasi gerakan *baby yoga* sebagai stimulasi tumbuh kembang dan upaya meningkatkan *bonding attachment* ibu-bayi.

Hasil pretest menunjukkan bahwa pengetahuan ibu bayi masih kurang. Dari 20 peserta, 11 orang (55%) berada pada kategori kurang dan 9 orang (45%) berada pada kategori cukup, sedangkan tidak ada peserta yang masuk kategori baik. Rata-rata skor pretest adalah 5,4. Temuan ini menguatkan hasil studi pendahuluan bahwa ibu belum mengenal *baby yoga* sebagai salah satu cara untuk mendukung kedekatan emosional ibu dan bayi. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan bahwa pengetahuan ibu tentang stimulasi dan tumbuh kembang anak sering belum optimal sehingga memerlukan edukasi berulang (Samrida & Sinarni, 2022; Jannah et al., 2024).

Setelah penyuluhan dan demonstrasi, hasil posttest meningkat cukup jelas. Sebanyak 18 peserta (90%) masuk kategori baik dan 2 peserta (10%) berada pada kategori cukup, dengan rata-rata skor 8,4. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi secara langsung, disertai media visual dan leaflet, mampu membantu peserta memahami isi pesan dengan lebih baik. Penggunaan *Google Form* juga memudahkan proses pengukuran karena peserta dapat mengisi jawaban secara praktis tanpa membutuhkan waktu lama.

Perubahan pengetahuan tersebut dapat dijelaskan melalui proses pembelajaran yang terjadi selama kegiatan. Informasi yang disampaikan secara verbal menjadi lebih mudah dipahami saat disertai demonstrasi gerakan. Ketika peserta melihat langsung cara memposisikan bayi, cara memberi sentuhan, dan cara menjaga kenyamanan bayi, materi menjadi lebih konkret sehingga mudah diingat. Proses ini sejalan dengan temuan kegiatan *baby yoga* sebelumnya yang menekankan bahwa edukasi sederhana dan praktik langsung memudahkan peserta memahami pesan kesehatan (Agustina & Kusuma, 2019; Zolekhah et al., 2020).

Dari sisi isi materi, peserta sangat tertarik pada penjelasan mengenai manfaat *baby yoga* terhadap bonding attachment. Materi ini memberi pemahaman bahwa kedekatan ibu dan bayi tidak hanya terbentuk melalui pelukan atau menyusui, tetapi juga dapat diperkuat melalui aktivitas bersama yang penuh interaksi positif. Saat ibu memegang, menatap, dan menenangkan bayi selama gerakan *baby yoga*, muncul proses komunikasi nonverbal yang mendukung rasa aman pada bayi serta meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam merawat anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian *mother-baby yoga* yang menunjukkan pengaruh positif terhadap *maternal attachment dan breastfeeding self-efficacy* (Koyuncu & Yayan, 2022; Bilgiç et al., 2025; Özkan et al., 2025).

Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa penggunaan leaflet sangat membantu. Leaflet berfungsi sebagai media pengingat setelah peserta pulang ke rumah, sehingga ibu masih dapat mengulang kembali materi yang telah diterima tanpa harus bergantung pada catatan atau memori sesaat. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka ingin mencoba gerakan baby yoga secara bertahap di rumah setelah memahami langkah-langkah dasarnya. Hal ini penting karena keberhasilan pengabdian masyarakat tidak hanya diukur dari antusiasme saat kegiatan berlangsung, tetapi juga dari kemungkinan penerapan perilaku baru setelah kegiatan selesai.

Peran kader posyandu menjadi bagian penting dalam hasil kegiatan ini. Kader tidak hanya membantu proses administrasi dan pengumpulan peserta, tetapi juga menjadi calon penggerak edukasi berkelanjutan. Dengan melibatkan kader sejak awal, program memiliki peluang lebih besar untuk diteruskan pada kegiatan posyandu rutin. Keberlanjutan ini penting agar edukasi tidak berhenti pada satu kali penyuluhan, melainkan menjadi bagian dari budaya kesehatan ibu dan anak di wilayah Banjar Batur Sari.

Secara ilmiah, hasil kegiatan ini mendukung pandangan bahwa stimulasi sederhana yang dilakukan secara konsisten dapat memberi manfaat psikologis dan emosional bagi ibu dan bayi. Baby yoga bukanlah pengganti perawatan rutin, tetapi dapat menjadi pelengkap stimulasi yang aman, murah, dan mudah dilakukan. Temuan ini selaras dengan laporan bahwa bonding ibu-bayi dipengaruhi oleh faktor mental, sosial, dan kualitas interaksi positif, serta bahwa intervensi yoga dapat mendukung bonding dan kesejahteraan ibu-bayi (La Rosa et al., 2025; Bozgan-Baş et al., 2025).

Kegiatan ini juga menegaskan pentingnya menyesuaikan pendekatan edukasi dengan karakteristik sasaran. Karena sasaran adalah ibu dengan bayi, maka bahasa yang digunakan harus sederhana, contoh yang diberikan harus konkret, dan waktu penyampaian perlu singkat namun padat. Pendekatan seperti ini membuat peserta tidak merasa terbebani, melainkan merasa terbantu dalam memahami topik yang sebelumnya dianggap baru atau rumit.

Walaupun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang baik, tim menyadari bahwa perubahan perilaku tidak selalu terjadi langsung setelah penyuluhan. Oleh sebab itu, tindak lanjut melalui kader posyandu dan penguatan materi pada kunjungan berikutnya sangat diperlukan. Dengan dukungan lingkungan yang konsisten, ibu akan lebih percaya diri untuk mempraktikkan *baby yoga* secara aman dan berkelanjutan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberi pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta karena mereka dapat melihat contoh nyata dan bertanya langsung mengenai keraguan yang selama ini dimiliki. Sebagian peserta menyampaikan bahwa baby yoga terasa sederhana, mudah, dan dapat dilakukan tanpa alat khusus. Informasi semacam ini penting untuk menurunkan

persepsi bahwa stimulasi bayi harus mahal atau membutuhkan ruang dan fasilitas tertentu.

Dari sudut pandang promosi kesehatan, kegiatan ini dapat dipandang sebagai intervensi preventif yang murah dan berpotensi luas. Bila ibu memahami *baby yoga* sejak dini, maka stimulasi positif di rumah dapat dilakukan secara berulang, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kualitas hubungan ibu-anak. Karena itu, edukasi seperti ini layak untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan posyandu, kelas ibu, maupun agenda rutin banjar (Zolekhah et al., 2020; Özkan et al., 2025).

SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi *baby yoga* di Banjar Batur Sari, Desa Kesiman Kertalangu, Denpasar berhasil meningkatkan pengetahuan ibu bayi tentang *baby yoga* sekaligus membuka pemahaman baru mengenai manfaatnya dalam memperkuat *bonding attachment* ibu-bayi. Kegiatan ini efektif karena disampaikan dengan media sederhana, demonstrasi langsung, dan pengukuran berbasis *Google Form* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Disarankan agar edukasi *baby yoga* dilanjutkan secara berkala melalui posyandu sehingga ibu memiliki kesempatan untuk mengulang, mempraktikkan, dan membiasakan stimulasi ini di rumah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Kartini Bali, Politeknik Kesehatan Kartini Bali, kepala dusun, kader posyandu, dan seluruh ibu bayi di Banjar Batur Sari, Desa Kesiman Kertalangu, Denpasar, atas dukungan, kerja sama, dan partisipasinya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. A., & Kusuma, R. M. (2019). Baby yoga's effect of bounding attachment. In *Proceeding of the 1st International Conference Health, Science and Technology (ICOHETECH)*, 9–11. <https://ojs.udb.ac.id/index.php/icohetech/article/view/745>
- Bilgiç, F. Ş., Tunç, R., & Amanak, K. (2025). The effects of mother baby yoga and baby massage on attachment, weight, and sleep: A randomized crossover study. *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*. <https://doi.org/10.1097/JPN.00000000000000963>
- Bozgan-Baş, D., İnce, E. Z., Kavram, G., & Çalışkan, M. M. (2025). Tele-MiYo: A tele-yoga program for mother-preterm infant dyads. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 42, 192–197. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.12.018>
- Hardjadinata, Y. E. (2011). Yoga for baby: Yoga untuk mempererat cinta dengan sang buah hati. *Dian Rakyat*. https://www.library.cintabaca.org/smut/index.php?id=12583&keywords=&p=show_detail
- Jannah, R., Djoehaeni, H., & Romadona, N. F. (2024). Upaya orang tua dalam menangani anak usia dini dengan speech delay. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 723–733. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.770>
- Koyuncu, S. B., & Yayan, E. H. (2022). Effect of postpartum yoga on breastfeeding self-efficacy and maternal attachment in primiparous mothers. *Breastfeeding Medicine*, 17(4), 311–317. <https://doi.org/10.1089/bfm.2021.0320>

- La Rosa, V. L., Alparone, D., & Commodari, E. (2025). Psychological and social factors influencing mother–child bonding in the first year after birth: A model for promoting infant and maternal well-being. *Frontiers in Psychology*, 16, 1588433. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1588433>
- Samrida, W. O. N. J., & Sinarni. (2022). Studi tingkat pengetahuan ibu balita tentang tumbuh kembang balita di Desa Bajo Bahari Kecamatan Wabula Kabupaten Buton. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(6), 777–786. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i6.1631>
- Özkan, T. K., Çiğdem, Z., & Sarıkamış Kale, E. (2025). The effect of mother-baby yoga on mother’s depression-anxiety-stress levels, perception of fragile baby, and maternal bonding: A randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Nursing*, 85, 171–180. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.07.029>
- Zolekhah, D., Fit, E., Shanti, A., Barokah, L., & Agustina, S. A. (2020). Edukasi baby yoga untuk stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 82–85. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.40>