

ABSTRAK

Kehamilan adalah masa yang dimulai dari pembentukan janin, tumbuh dan berkembang di dalam rahim sampai lahirnya janin. Saat hamil terjadi perubahan fisik dan psikis yang akan terus berlangsung dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi sebagian ibu hamil. *Prenatal yoga* merupakan modifikasi dari senam yoga yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Namun jumlah penyedia kelas *prenatal yoga* baik *online* maupun tatap muka masih sedikit dan harga kelas *prenatal yoga* yang mahal menyebabkan tidak semua ibu hamil dapat mengikuti *prenatal yoga*. Menurut hasil survei yang dilakukan oleh APJII pengguna internet yang memakai perangkat *mobile* untuk mengakses internet berjumlah 63,1 juta (47,6 persen) serta 1 dari 4 pengguna internet di Indonesia adalah ibu-ibu sehingga perancangan media informasi *prenatal yoga* untuk ibu hamil dinilai cukup efektif untuk membantu memperkenalkan manfaat *prenatal yoga* dan membantu ibu hamil untuk melakukan yoga secara mandiri. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah studi pustaka, observasi dan wawancara, serta menggunakan metode analisis data matriks perbandingan dan analisis deskriptif. Perancangan media informasi *prenatal yoga* diharapkan mampu membantu menginformasikan tentang *prenatal yoga*, serta mempersiapkan fisik dan mental dan mengurangi gangguan fisik yang dirasakan ibu hamil pada masa kehamilan dengan mempermudah ibu hamil melakukan *prenatal yoga* secara mandiri.

Kata Kunci : Kehamilan, *prenatal yoga*, media informasi