

# LAPORAN

## PENGABDIAN MASYARAKAT



**SOFT PRENATAL YOGA UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN  
IBU DAN JANIN PADA KELAS PRENATAL DI PUSKESMAS  
BANGETAYU KOTA SEMARANG**

**Oleh:**

Muliatul Jannah, S.S.T, M. Biomed. (NIDN. 061608305)

**PRODI D3 KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
2019**

## HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Judul Pengabdian Masyarakat Soft Prenatal Yoga Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu dan Janin Pada Kelas Prenatal Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang

Keyword : hamil, yoga

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 128 / Kebidanan

Dana : Rp.5.000.000

Ketua Pengabdian Masyarakat

a. Nama Lengkap : Muliatul Jannah S.S.T., M.Biomed

b. NIDN : 0616068305

c. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar

d. Program Studi : Fakultas Kedokteran

e. Nomor HP/Surel : 081225263243 / muliatuljannah@unissula.ac.id

Anggota Pengabdian Masyarakat : Rr. Catur Leny Wulandari S.Si.T., M.Keb (0626067801)

Alfiah Rahmawati S.Si.T., M.Keb (0609048703)

Anggota Peneliti Luar : -

Semarang, 30 - 04 - 2019

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran



Dr. dr. H. Setyo Trisnadi S.H., Sp.KF.

NIP/NIK 210199049

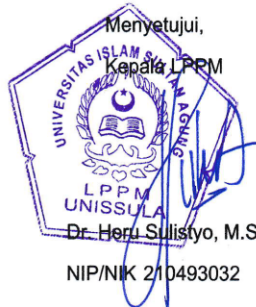
Ketua Peneliti

Muliatul Jannah S.S.T., M.Biomed

NIP/NIK 210912048

Menyetujui,

Kepala LPPM



Dr. Heru Sulistyio, M.Si

NIP/NIK 210493032

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PENGESAHAN .....	2
DAFTAR ISI .....	3
ABSTRAK.....	4
BAB I. PENDAHULUAN .....	5
1.1 Analisis Situasi.....	5
1.2 Perumusan Masalah.....	6
BAB II. TUJUAN DAN MANFAAT .....	7
2.1 Tujuan.....	7
2.2 Manfaat .....	8
2.3 Sasaran .....	8
BAB III. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH.....	10
BAB IV. PELAKSANAAN KEGIATAN .....	11
4.1 Diskripsi Kegiatan.....	11
4.2 Khalayak Sasaran .....	11
4.3 Sarana dan Prasana yang Digunakan .....	11
4.4 Persiapan Pelaksanaan Kelas Ibu hamil .....	13
4.5. Pelaksanan Keagiata Kelas Ibu Hamil .....	15
4.6. Sumber Dana .....	19
BAB V. HASIL KEGIATAN .....	20
5.1Kampanye Kelas Ibu Hamil.....	20
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN.....	21
6.1 Kesimpulan .....	21
6.2 Saran.....	21
DAFTAR PUSTAKA .....	22
LAMPIRAN.....	23

## ABSTRAK

Kehamilan yang sehat sangat diidam-idamkan oleh ibu hamil, untuk dapat menjalani kehamilan yang sehat, ibu hamil bisa melakukan senam yoga. Sebuah metode lama yang sampai sekarang masih digunakan dalam pelayanan kehamilan adalah senam hamil, dimana senam hamil juga merupakan metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil yang menjadi program tetap pada pelayanan antenatal, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. Faktanya meskipun suda ada senam yoga untuk ibu hamil tetapi namun masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga.

Berdasarkan survey pendahuluan ibu hamil sebanyak 10 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti kelas ibu hamil di Kelas Prenatal yang dibentuk oleh Prodi Kebidanan di wilayah Bangetayu, terdapat 6 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamil hanya mendapat materi tentang senam hamil.

Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah: 1. Meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan. 2. Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang : senam yoga, perubahan tubuh dan keluhan, perawatan kehamilan, persalinan.

Peserta kelas prenatal adalah ibu pada umur kehamilan lebih dari 20 minggu, karena pada umur kehamilan ini kondisi ibu sudah kuat dan tidak takut terjadi keguguran. Jumlah peserta kelas prenatal terbagi menjadi 2 kelas, yaitu tiap kelas berjumlah 15 orang. Suami/keluarga diharapkan dapat mengikuti kelas prenatal minimal 1 kali pertemuan.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang, berupa: penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan fisik hamil, penyuluhan tentang kebutuhan ibu hamil, senam yoga.

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008). Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018).

Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan (Bobak, 2005). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami penyulit persalinan. Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah konstriksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan hingga dapat menyebabkan persalinan lama. Rasa tidak nyaman dan nyeri akan dirasakan oleh wanita seiring kemajuan persalinan. Lamanya waktu yang diperlukan pada kala I dan Kala II akan menambah bahaya kematian janin, sehingga perlu menyelesaikan persalinan dengan tindakan segera baik induksi maupun Sectio Cesarea (Varney,2008).

Ibu hamil perlu mengetahui senam yoga untuk kehamilan karena senam yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Namun di kelas ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja. Berdasarkan survey pendahuluan ibu hamil sebanyak 10 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti kelas ibu hamil di Kelas Prenatal yang dibentuk oleh Prodi Kebidanan di wilayah Bangetayu, terdapat 6 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamil hanya mendapat materi tentang senam hamil. Prenatal

yoga selama kehamilan, secara signifikan mampu memperbaiki lower pain, perasaan tidak nyaman dan stress, serta dapat meningkatkan kualitas hidup (Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP, 2012). Rakhsani melakukan penelitian di India untuk meneliti efek yoga terhadap kehamilan dengan resiko tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan secara signifikan bahwa lebih sedikit kehamilan yang diinduksi oleh hipertensi, preeklampsia, diabetes gestasional serta kasus intrauterine growth restriction (IUGR) pada kelompok yoga (Rakhsani A, Nagarathna R, Mashkar R, et al., 2012).

Kelas prenatal merupakan salah satu sarana yang tepat untuk belajar tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. (Leeds and Lanark, 2009, Nemours, 2009) Melalui kelas ibu hamil, penyuluhan dan pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara komprehensif, berkesinambungan, dan terencana. Hal tersebut bermanfaat untuk mengajarka senam yoga pada ibu hamil

Sehingga melihat potensi dan kondisi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu dan untuk mendukung program *COC* tersebut agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan *peer group* melalui kelas prenatal dengan kegiatan berlatih senam yoga dalam dua minggu sekali didampingi oleh bidan/pelatih yang sudah pernah mengikuti pelatihan senam yoga dan bersertifikat.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Melihat latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perumusan masalah dalam penulisan laporan ini, yaitu :

1. Rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K).
2. Ketidakpatuhan ibu hamil melakukan ANC.

Berdasarkan masalah tersebut dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan *peer group* melalui pembentukan Kelas Prenatal di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang?”.

## **BAB II**

### **TUJUAN DAN SASARAN**

#### **2.1 Tujuan**

##### **Tujuan Umum**

Menjalankan salah satu fungsi Tri Darma Perguruan Tinggi yaitu “Pengabdian kepada masyarakat dengan “Peningkatan Kualitas Kesejahteraan Ibu Dan Janin Melalui Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang”.

##### **Tujuan Khusus**

1. Meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan.
2. Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang: kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan, perawatan kehamilan, persalinan, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru lahir, mitos/kepercayaan/adat istiadat setempat yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak, penyakit menular, dan akte kelahiran.

#### **2.2. Manfaat**

1. Meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan selama kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru lahir, mitos/kepercayaan/adat istiadat setempat, penyakit menular dan akte kelahiran.
2. Terjadinya interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan tentang kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan selama kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, Perawatan Nifas, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru lahir, mitos/kepercayaan/adat istiadat setempat, penyakit menular dan akte kelahiran.
3. Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang: kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru lahir,

#### **2.3 Sasaran**

Peserta kelas prenatal adalah ibu pada umur kehamilan lebih dari 30 minggu, karena pada umur kehamilan ini kondisi ibu sudah kuat dan tidak takut terjadi keguguran. Jumlah peserta kelas prenatal terbagi menjadi 2 kelas, yaitu tiap kelas berjumlah 15 orang. Suami/keluarga diharapkan dapat mengikuti kelas prenatal minimal 1 kali pertemuan.

### **2.3 Fasilitator dan Nara Sumber**

Fasilitator kelas ibu hamil adalah bidan atau petugas kesehatan yang telah mendapat pelatihan fasilitator kelas ibu hamil (atau melalui *on the job training*) dan setelah itu diperbolehkan untuk melaksanakan fasilitasi kelas ibu hamil. Dalam PkM ini fasilitator adalah bidan wilayah kerja Karangroto Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.

Nara sumber adalah tenaga kesehatan yang mempunyai keahlian dibidang tertentu untuk mendukung kelas ibu hamil. Dalam PkM ini narasumber adalah Dosen Kebidanan Departemen Kehamilan Prodi D3 Kebidanan FK Unissula dan mahasiswa.



**BAB III**  
**KERANGKA PEMECAHAN MASALAH**

Solusi permasalahan yang diberikan beserta indikator keberhasilan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini disajikan pada Tabel 3.1.

**Tabel 3.1. Permasalahan Mitra dan Metode Pendekatan yang digunakan**

No	Permasalahan Mitra	Metode yang digunakan
1.	Ketidakpatuhan untuk melakukan ANC selain karena alasan ibu bekerja juga didukung oleh kurangnya pengetahuan ibu hamil akan pentingnya melakukan ANC sebagai upaya untuk deteksi dini kondisi kesehatan ibu hamil dan janinnya.	Perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan <i>peer group</i> melalui pembentukan Kelas Prenatal.

## BAB IV PELAKSANAAN KEGIATAN

### 4.1 Diskripsi Kegiatan :

1. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Karangroto Puskesmas Bangetayu Kota Semarang.
2. Tempat kelas ibu hamil : Bidan Praktik Mandiri Karangroto Kota Semarang

### 4.2 Khalayak Sasaran

Sasaran kelas ibu hamil adalah ibu hamil warga Karangroto Bangetayu Kota Semarang, yang mengikuti pengabdian masyarakat sebanyak 30 ibu hamil (Lampiran 3).

### 4.3 Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana yang diperlukan untuk melaksanakan kelas ibu hamil adalah :

1. Ruang belajar untuk kapasitas 10 orang peserta kira-kira ukuran 4 m x 5 m, dengan ventilasi dan pencahayaan yang cukup.



Gambar 4.1 Ruang kelas Ibu Hamil

2. Alat tulis menulis (papan tulis, kertas, spidol, bolpoin)
3. Daftar hadir
4. Checklist

5. Buku KIA.



Gambar 4.2 Buku KIA

6. Lembar Balik kelas ibu hamil.



Gambar 4.3 Lembar Balik Kelas Ibu Hamil

7. Buku pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil.



Gambar 4.4 Buku Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hami

8. Buku pegangan fasilitator.



Gambar 4.5 Buku Pegangan Fasilitator

9. Alat peraga (food model, boneka, metode kangguru)



Gambar 4.6 Food Model

10. Tikar/Karpet
11. Bantal, kursi
12. Buku senam hamil/CD senam hamil

#### 4.4 Persiapan pelaksanaan kelas ibu hamil

Persiapan sebelum pelaksanaan kelas ibu hamil :

1. Melakukan identifikasi/mendaftar semua ibu hamil yang ada di wilayah kerja karangroto Puskesmas Bangetayu Kota semarang.

Jumlah ibu hamil : 30 orang

Umur kehamilan lebih dari 30 minggu

Jumlah peserta kelas prenatal terbagi menjadi 2 kelas, yaitu tiap kelas berjumlah 15 orang. Suami/keluarga diharapkan dapat mengikuti kelas prenatal minimal 1 kali pertemuan.

2. Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan kelas ibu hamil

Tempat kelas ibu hamil : Praktik Bidan Mandiri Ny.Esty Wijayanti, Am.Keb

Alamat :Jalan KH Zainudin Karangroto RT 9 RW 2  
Bangetayu Kota Semarang.

Sarana belajar : menggunakan, tikar/karpet, bantal, matras.

3. Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan kelas ibu hamil serta mempelajari materi yang akan disampaikan.
4. Persiapan peserta kelas ibu hamil, mengundang 20 ibu hamil umur kehamilan diatas 20 minggu.
5. Menyiapkan tim pelaksana kelas ibu hamil

**Tabel 4.1 Tim Pelaksana Kelas Ibu Hamil**

No	Fasilitator/Narasumber	Tugas
1.	Bidan Wilayah Karangroto : Bidan Atika, Amd Keb	Fasilitator
2.	Dosen Kebidanan : <b>Muliatul Jannah. S.ST., M.Biomed</b>	Narasumber : <b>Prenatal Yoga</b> Edukasi Nyeri Punggung Edukasi tentang Teknik relaksasi
3.	Dosen Kebidanan : Rr. Catur Leny Wulandari,S.SiT., M.Keb	Narasumber : anemia dan tablet Fe, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), Pemeriksaan HB
4.	Dosen Kebidanan : Alfiah Rahmawati,S.SiT., M.Keb	Narasumber : Edukasi Pre eklamsia dan Edema, Pemeriksaan HB
5.	Dosen Kebidanan : Arum Meiranny,S.SiT., M.Keb	Narasumber : Edukasi Tanda Bahaya dan Konstipasi
6.	Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan : 1. Aina Nur Rohmah 2. Alifia Nurus Sofa	1. Pendaftaran 2. Penimbangan 3. Pengukuran TD 4. Pemeriksaan Ibu hamil

2. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang, berupa :
  - a. Penimbangan berat badan.
  - b. Pengukuran tekanan darah.
  - c. Pemeriksaan hamil.

- d. Penyuluhan tentang nutrisi, edema pada ibu hamil, kram, nyeri punggung, keputihan, nocturia, konstipasi, pre eklamsi, knee chest, tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, IMD, KB pasca persalinan, tablet Fe, perawatan payudara, persiapan menyusui, dan perawatan bayi baru lahir.
  - e. Yoga hamil.
4. Transfer IPTEK yang diberikan yaitu dengan memberikan materi serta pendampingan ibu hamil. Ilmu pengetahuan yang disampaikan adalah:
- a. Nutrisi pada ibu hamil
  - b. Edema pada ibu hamil
  - c. Kram pada ibu hamil
  - d. Nyeri punggung pada ibu hamil
  - e. Keputihan pada ibu hamil
  - f. Nocturia pada ibu hamil
  - g. Konstipasi pada ibu hamil
  - h. Pre eklamsi pada ibu hamil
  - i. Knee chest pada ibu hamil
  - j. Tanda bahaya kehamilan
  - k. Persiapan persalinan
  - l. IMD
  - m. KB pasca persalinan
  - n. Tablet Fe
  - o. Perawatan payudara
  - p. Persiapan menyusui
  - q. Perawatan bayi baru lahir
  - r. Yoga hamil

#### **4.5. Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil**

Pelaksanaan pertemuan kelas ibu hamil dilakukan sesuai dengan kesepakatan antara bidan/petugas kesehatan dengan peserta/ibu hamil, dengan tahapan pelaksanaan.

##### **Pertemuan pertama**

Tanggal	: 24 Juli 2019
Hari	: Rabu
Waktu	: 15.30 – 16.30 WIB
Tempat	: PMB Esty Wijayanti,Amd.Keb
Jumlah Peserta	: 10 ibu hamil
Fasilitator	: Bidan wilayah kerja Karangroto bangetayu Kota Semarang
Narasumber	: Dosen Kebidanan FK Unissula

Proses dan hasil pertemuan :

Kegiatan kelas ibu hamil dan senam Softprenatal Yoga dimulai pada pukul 15.30 WIB bertempat di Balai Desa Bangetayu Kota Semarang. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kelas ibu hamil, dan perkenalan dari bidan fasilitator, narasumber dan mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga memperkenalkan diri satu persatu. Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, leaflet serta membagikan lembaran untuk pre test kepada ibu-ibu hamil untuk diisi, ibu tersebut harus menandatangani daftar hadir, pemberian lembaran pretest bertujuan untuk mengetahui bagaimana wawasan atau pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan mengenai pemeriksaan ibu hamil agar ibu dan janin sehat, fasilitator menganjurkan ibu-ibu untuk BAK terlebih dahulu serta jika duduk ibu hamil dianjurkan untuk meluruskan kakinya kedepan supaya ibu merasa lebih nyaman.

Setelah fasilitator memberikan daftar hadir kepada ibu hamil, narasumber memberikan materi tentang kehamilan, perubahan tubuh, keluhan dan perawatan kehamilan, setelah narasumber selesai memberikan materi tersebut nampak ibu-ibu hamil sangat mengerti dengan penyuluhan yang diberikan dan sebelum moderator membuka sesi Tanya jawab bidan fasilitator mempersilahkan ibu hamil yang hadir pada saat itu untuk berbagi pengalaman dengan menceritakan bagaimana pengalamannya pada saat hamil dan melahirkan. Setelah ibu hamil selesai berbagi pengalamannya, moderator langsung membuka sesi Tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada narasumber dan bidan fasilitator, semua peserta ibu hamil yang hadir mengacungkan tangan untuk dapat bertanya. Setelah semua pertanyaan terkumpul narasumber dan bidan fasilitator langsung memberikan doorprize kepada ibu yang sudah bertanya dan narasumber beserta bidan fasilitator langsung menjawab semua pertanyaan tersebut.

Setelah penyuguhan materi penyuluhan dan sesi Tanya jawab selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan lembaran uji post test kepada ibu-ibu hamil, pembagian post test ibu bertujuan untuk mengetahui lagi bagaimana wawasan dan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan, apakah ibu-ibu dapat menjawab soal test dengan lebih baik lagi atau bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain test bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan dari wawasan ibu-ibu hamil dengan diadakannya kelas ibu hamil. Setelah post test selesai dilakukan narasumber bersama bidan fasilitator mengajak ibu-ibu hamil untuk melakukan senam hamil yang dipimpin oleh dosen kebidanan, ibu-ibu sangat semangat untuk melakukan senam tersebut. Selesai senam dilakukan berarti semua kegiatan kelas ibu hamil pada saat itu sudah selesai dilakukan bidan fasilitator langsung menutup kegiatan kelas ibu hamil pada saat itu dan memesankan kepada ibu-ibu hamil untuk jangan lupa hadir pada kegiatan kelas ibu hamil bulan depan.

Masalah /Kendala :

Yang menjadi kendala pelaksanaan kelas ibu hamil tempat pelaksanaan sempat berubah sehingga acara mundur 20 menit dari jadwal yang ditentukan.

Evaluasi :

Dari semua kegiatan yang telah dilakukan pada kelas Ibu hamil dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan kelas ibu hamil berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam memberikan pertanyaan. dengan diadakannya kelas ibu hamil ini dapat juga diambil kesimpulan kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang cerdas serta tanggap terhadap segala sesuatu hal yang dapat membahayakan diri dan janinnya, sehingga ibu dapat melahirkan bayi yang sehat dan cerdas. Kelas ibu hamil juga merupakan salah satu cara atau metode yang dapat bertujuan untuk menekan AKI dan AKB yang ada di Indonesia.

Akan diadakan pertemuan kelas ibu hamil kedua tanggal 25 Agustus 2019, tempat di Balai Desa Wilayah Bangetayu Semarang.



**Tabel 4.2 Pertemuan I**

PERTEMUAN I				
MATERI	METODE	WAKTU	ALAT BANTU	
I. Penjelasan umum kelas ibu hamil dan pengenalan peserta	Ceramah	10 menit	Buku KIA	
II. Evaluasi awal (pra tes) materi pertemuan I	Tanya jawab	10 menit	Kuesioner	
III. Materi Kelas Ibu Hamil (pertemuan I)	Tanya jawab,	50 menit	Buku KIA	
1. Kehamilan, perubahan Tubuh dan keluhan :	curah pendapat, ceramah		Lembar balik Food model	
a. Perubahan tubuh ibu selama kehamilan	Demonstrasi, praktek		Stiker P4 K	
b. Keluhan umum saat hamil dan cara mengatasinya (edema, kram kaki, nyeri punggung, keputihan, nocturia, konstipasi)				
c. Kebutuhan ibu hamil				
d. Nutrisi termasuk pemberian tablet tambah darah untuk pencegahan anemia				
2. Perawatan kehamilan				
a. Kesiapan psikologis menghadapi kehamilan				
b. Hubungan suami istri selama kehamilan				
c. Obat yang boleh dikonsumsi dan tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil				
d. Tanda-tanda bahaya kehamilan (preeklamsia, perdarahan)				
e. Perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K)				
IV. Evaluasi harian hari ke I dan evaluasi akhir (pasca tes) materi pertemuan I (peningkatan pengetahuan)	Tanya Jawab	10 menit	Kuesioner	
V. Kesimpulan	Ceramah	10 menit	Buku KIA	
VI. Senam Softprenatal Yoga	Praktek	30 menit	Tikar/Karpet, bantal, CD/ buku yoga hamil	

### Pertemuan Kedua

Tanggal : 24 Agustus 2019

Hari : Sabtu

Pukul : 15.30 – 16.30 WIB

Tempat : Balai Desa Bangetayu

Jumlah Peserta : 10 ibu hamil

Fasilitator : Bidan/Kader wilayah kerja Bangetayu Kota Semarang

Narasumber : Dosen Kebidanan FK Unissula

Proses dan hasil pertemuan :

Pembahasan materi penkes dan senam softprenatal yoga.

Semua ibu hamil yang mengikuti kelas ibu aktif serta bertanya mengenai keluhan yang dirasakan

Masalah /Kendala : Tidak ada

Evaluasi : Kegiatan berjalan dengan lancar.

**Tabel 4.3 Pertemuan II**

PERTEMUAN II			
MATERI	METODE	WAKTU	ALAT BANTU
I. Rewiew materi pertemuan I dan hasil evaluasi (pre tes I dan pasca tes I)	Ceramah	10 menit	Buku KIA
II. Evaluasi awal (pra tes) materi pertemuan II	Tanya jawab	10 menit	Kuesioner
III. Materi Kelas Ibu Hamil (pertemuan II) a. Perawatan payudara b. Persiapan menyusui c. Inisiasi Meyusu Dini (IMD) d. Perawatan bayi baru lahir e. KB pasca persalinan f. Pentingnya akte kelahiran	Tanya jawab, curah pendapat, ceramah Demonstrasi, praktek	50 menit	Buku KIA Lembar balik Food model Stiker P4 K
IV. Evaluasi harian hari ke II dan evaluasi akhir (pasca tes) materi pertemuan II (peningkatan pengetahuan)	Tanya Jawab	10 menit	Kuesioner
V. Kesimpulan	Ceramah	10 menit	Buku KIA
VI. Senam Prenatal Yoga setelah penyampaian materi selesai	Praktek	30 menit	Tikar/Karpet, bantal, CD/ buku yoga hamil

#### **4.6. SUMBER DANA**

Sumber dana untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Dana yang dibutuhkan sebesar Rp. 4.800.000 (empat juta delapan ratus ribu rupiah) diambil dari Dana pengabdian Masyarakat SP4 Prodi D3 Kebidanan FK Unissula TA. 2018/2019. (LPJ terlampir).

## BAB V HASIL KEGIATAN

### 5.1 Kampanye Pelaksanaan Senam SoftPrenatal Yoga

Kampanye adalah suatu gerakan (tindakan) serentak (untuk melawan, mengadakan aksi). Sedangkan sosial adalah semua hal yang berkenaan dengan masyarakat. Jadi kampanye sosial merupakan suatu gerakan yang dilakukan untuk mengubah perilaku sesuatu yang berkenaan dengan kelompok masyarakat agar menuju ke arah tertentu sesuai dengan gerakan yang dilaksanakan oleh pembuat kampanye.

Masyarakat kurang menyadari pentingnya kelas ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil.

Hal-hal yang menyebabkan dibentuknya ibu hamil adalah :

1. Hampir 60% ibu hamil tidak secara rutin melakukan ANC dengan alasan bekerja dan sebagian besar ibu melahirkan dirujuk ke RS dengan indikasi medis seperti ibu hamil dengan komplikasi hipertensi, ibu hamil dengan anemia dan kesulitan dalam persalinan (distosia). Komplikasi kehamilan dan persalinan tersebut pada dasarnya dapat dideteksi lebih dini jika ibu rutin dan patuh melakukan ANC.
2. Ketidakepatuhan untuk melakukan ANC selain karena alasan ibu bekerja juga didukung oleh kurangnya pengetahuan ibu hamil akan pentingnya melakukan ANC sebagai upaya untuk deteksi dini kondisi kesehatan ibu hamil dan janinnya.
3. Puskesmas Bangetayu sudah menjalankan program pemerintah berupa *Continuity of Care (COC)*, sehingga melihat potensi dan kondisi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu dan untuk mendukung program COC tersebut agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan peer group melalui pembentukan Kelas Prenatal.

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

### **6.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari pelaksanaan senam prenatal yoga di Karangroto Bangetayu Kota Semarang adalah :

1. Ibu hamil sudah menyadari pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang kehamilan sampai persiapan persalinan.
2. Memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam hal menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan adalah sangat penting karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak.
3. Memberikan dukungan kepada ibu hamil tentang penting olahraga saat hamil terutama berlatih yoga saat hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan saat hamil dan harapan persalinan spontan.

### **6.2 Saran**

1. Perlu diadakan program kesehatan masyarakat tentang kelas ibu hamil secara berkesinambungan dan tidak hanya di Karangroto Bangetayu Kota Semarang tetapi juga di tempat yang lebih luas cakupannya agar peserta lebih banyak.
2. Perlu diteruskan kelas ibu hamil sebulan sekali dan latihan prenatal yoga secara rutin seminggu sekali dan bertambah jumlah pesertanya serta melibatkan suami.
3. Bidan Koordinator Wilayah Karangroto Bangetayu Kota Semarang untuk lebih berperan aktif dalam mengerakkan kelas ibu hamil dan melatih prenatal yoga pada ibu hamil untuk mengurangi keluhan pada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. 2012. Yoga during pregnancy: a review. *American Journal of Perinatology*. 29(6):459–64.
- Machmudah, Khayati, N. & Widodo, S. 2014. Ipteks Bagi Masyarakat (Ibm) : Pembentukan Kelompok Ibu Hamil Di Desa Kangkung Mranggen Demak. *Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Nemours. 2009. *Kidshealt : Birthing Classess* [Online]. [Http://Kidshealth.Org/Parent/Pregnancy\\_Newborn/Pregnancy/Birth\\_Class.Html#A\\_Wh At\\_Types\\_Of\\_Classes\\_Are\\_Available\\_2009](http://Kidshealth.Org/Parent/Pregnancy_Newborn/Pregnancy/Birth_Class.Html#A_Wh At_Types_Of_Classes_Are_Available_2009)].
- Prawirohardjo S. 2016. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo Edisi 4. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Rakhshani A, Nagarathna R, Mhaskar R, Mhaskar A, Thomas A, Gunasheela S. 2012. The Effects of Yoga in Prevention of Pregnancy Complications in High-risk Pregnancies: A Randomized Controlled Trial. *Preventive Medicine*. 55(4):333–40.
- Rusmita E. 2015. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.3(2):80-86.
- Schott & Priest 2008. *Kelas Antenatal*, Jakarta, Egc.

## CURICULUM VITAE

## Ketua PkM

## A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Muliatul Jannah, S.S.T., M.Biomed
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional/Golongan	Asisten Ahli/III b
4	NIK	210912048
5	NIDN	0616068305
6	Tempat, Tanggal Lahir	Banjarmasin, 16 Juni 1983
7	E-mail	muliatuljannah@unissula.ac.id
8	Nomor Telepon/HP	081225263243
9	Alamat Kantor	Jl. Kaligawe Raya Km. 4 Semarang 50112
10	Nomor Telepon/Faks	+6224-6583584 (8 sal) / +6224-6594366
11	Lulusan Yang Dihasilkan	D-3 = 250 orang
12	Peminatan	1. Kehamilan
		2. Nifas

## B. RIWAYAT PENDIDIKAN

NO.	JENJANG	ASAL SEKOLAH	JURUSAN	LULUS TAHUN
1	Diploma 3 (D3)	Poltekkes Banjarmasin	Kebidanan	2004
2	Diploma 4 (D4)	FK Unpad Bandung	Bidan Pendidik	2006
3	Magister (S2)	FK Unissula Semarang	S2 Biomedik	2016

## C. Pengalaman Penelitian 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul penelitian	Publikasi
1	2016	The Effect of Fasting on the Concentration of Enzymatic Antioxidants ( <i>Superoxide Dismutase and Gluthatione Peroxidase</i> ) in Rats	Sains Medika, Vol 7, No 1, January-June 2016 : 15-20
1	2017	Tingkat Pengetahuan Remaja Puteri tentang Sadari Dalam Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara di Pondok Pesantren Addainurriyah II Semarang	Dinamika Kesehatan, Vol. 8 No. 1, Juli 2017, Stikes Sari Mulia
2	2018	Hubungan antara Paritas dengan Kejadian Ketuban Pecah Dini	JKAKJ, Volume 2 No 1, Maret 2018

3	2018	Perbedaan Kenyamanan dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Dengan Pendampingan OSOC dan Konvensional	
4	2019	Perbedaan Kepuasan pada Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Pendampingan OSOC dan Konvensional	Jurnal Kesehatan Prima, Volume 12 No. 1, Februari 2019

**D. Pengalaman Pengabdian Masyarakat 5 tahun terakhir**

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2017	Penyuluhan tentang Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Sadari di Perumahan Gardenia Rt.004 & Rt.005 Rw. 009 Kelurahan Plamongan Sari Kecamatan Pedurungan	LPPM	Rp. 1000.000
2	2018	Peningkatan Kualitas Kesejahteraan Ibu dan Janin Melalui Kelas Prenatal di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang	LPPM	Rp. 2.500.000
3	2018	Peningkatan Kesehatan Ibu Nifas dan Menyusui Melalui Peningkatan Keterampilan Kader Muslimat NU Demak	LPPM	Rp. 2.000.000

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan penugasan pengabdian masyarakat.

Semarang, 03 Oktober 2019

Ketua Pengusul,

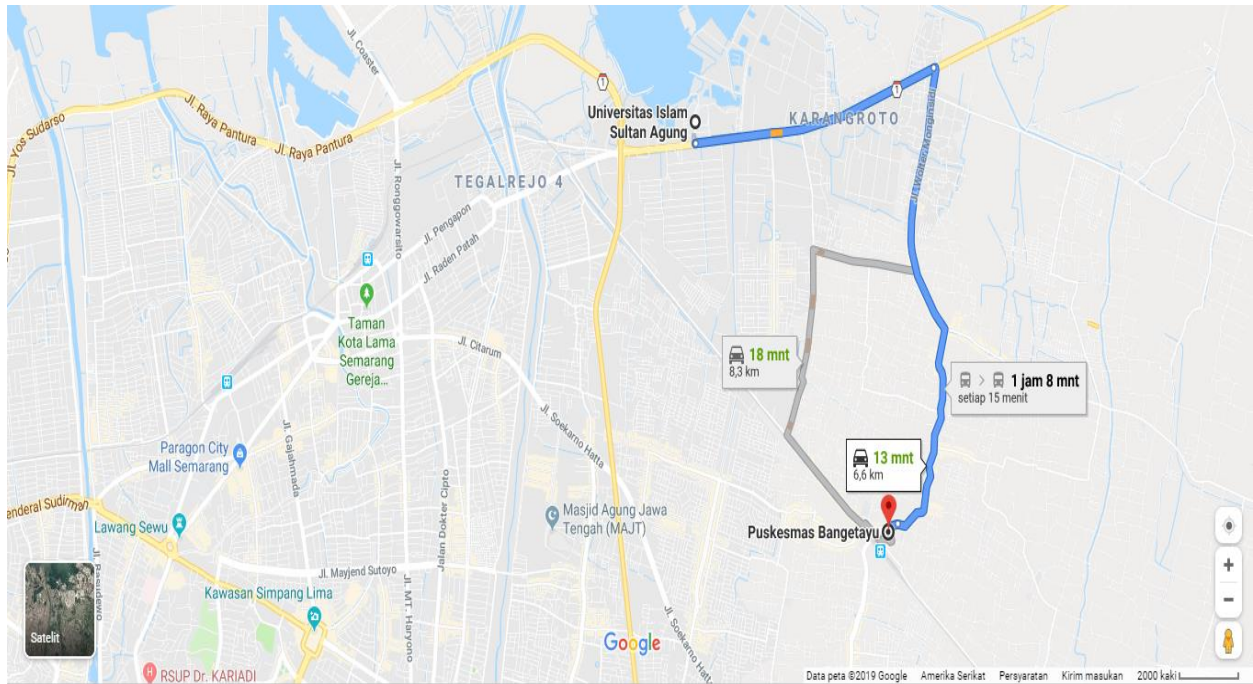


Muliatul Jannah S.S.T., M.Biomed



## Lampiran 2

### Peta Puskesmas Bangetayu Semarang



Lampiran 3

DAFTAR HADIR PERTEMUAN I

	<b>FAKULTAS KEDOKTERAN</b> <b>UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG</b> Jl. Raya Kaligawe Km. 4, Semarang 50112, Jawa Tengah	No. Dokumen	FORM-SA-K-MR-017
	<b>DAFTAR HADIR RAPAT</b>	Tgl. Berlaku	01 Agustus 2012
		No. Revisi	00
		Halaman	1 dari 2

Tanggal : 24 Juli 2019  
 Waktu : 15.30 – 16.30 WIB  
 Tempat : Balai Desa Banget Ayu / Wilayah Kerja Puskesmas Banget Ayu Semarang  
 Agenda : Soft Prenatal Yoga Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Dan Janin Pada Kelas Prenatal Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Henny Kumoro Wati		1.
2	Nurul Muchlisah, Sukmawati		2.
3	Ryanita		3.
4	Santi		4.
5	UMU HANIK SETYOWATI		5.
6	Rina Utami		6.
7	Nu Syarif		7.
8	Ruruh		8.
9	LITA		9.
10	Rahmawati		10.
11			11.
12			12.
13			13.
14			14.
15			15.
16			16.
17			17.
18			18.
19			19.
20			20.

Dibuat oleh	Diperiksa oleh	Disetujui Oleh
Tgl. 24 Juli 2019	Tgl. 24 Juli 2019	Tgl. 24 Juli 2019
Nama : Muliata Jamah S.S.Tan.Am	Nama : dr. Irguntha Setyo P	Nama : dr. Cahri Leoy W. S. Li-T.M.k
Jabatan : kea PEM	Jabatan : kepala puskesmas	Jabatan : ko. prodi program sup

## DAFTAR HADIR PERTEMUAN II

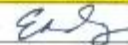






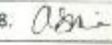

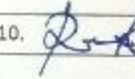
	<b>FAKULTAS KEDOKTERAN</b> <b>UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG</b> Jl. Raya Kaligawe Km. 4, Semarang 50112, Jawa Tengah	No. Dokumen: FORM-SA-K-MR-017 Tgl. Berlaku: 01 Agustus 2012 No. Revisi: 00 Halaman: 1 dari 2
	<b>DAFTAR HADIR RAPAT</b>	

Tanggal : 29 Agustus 2019

Waktu : 15.30 – 16.30 WIB

Tempat : Balai Desa Banget Ayu / Wilayah Kerja Puskesmas Banget Ayu Semarang

Agenda : Soft Prenatal Yoga Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Dan Janin Pada Kelas Prenatal Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Endang		1. 
2	Wulan		2. 
3	Idah		3. 
4	Yuni Farida		4. 
5	Noor Asda		5. 
6	Sita		6. 
7	Farida Aniyah		7. 
8	Asma		8. 
9	Sinta Aprilia		9. 
10	Rolana		10. 
11			11.
12			12.
13			13.
14			14.
15			15.
16			16.
17			17.
18			18.
19			19.
20			20.

Dibuat oleh	Diperiksa oleh	Disetujui Oleh
		
Tgl. 29 Agustus 2019	Tgl. 29 Agustus 2019	Tgl. 29 Agustus 2019
Nama : Muliya Purwati S.I.M.Kel Jabatan : Kaka PKM	Nama : dr. Sugianto Setyo Priyadi Jabatan : kepala puskesmas	Nama : dr. Cahary W. Sri Tambak Jabatan : ca. pus. Ayu Sragen

## Lampiran 4

### SURAT TUGAS

 YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**  
Jl. Raya Kaligawe Km.4 PO.Box. 1054/SM Telp.(024)6583584 (8 ext) Fax.(024)6582455 Semarang 50112  
Email: [informasi@unissula.ac.id](mailto:informasi@unissula.ac.id) web: [www.unissula.ac.id](http://www.unissula.ac.id)

**LPPM** Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

## SURAT TUGAS

Nomor : 277/D.1/SA-LPPM/V/2019

Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang memberi tugas kepada :

Nama	Muliatul Jannah,S.S.T,M. Biomed
NIK	210912048
Pangkat/Golongan	Asisten Ahli/ IIB
Jabatan	Dosen Tetap
Unit	Prodi Kebidanan Fakultas Kedokteran

Untuk melaksanakan tugas berupa :

Tema/Acara	Soft Prenatal Yoga Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu dan Janin Pada Kelas Prenatal Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang
Hari/Tanggal	23 Juli 2019 s/d 23 Agustus 2019
Waktu	15.30 – 16.30 WIB
Tempat	Wilayah Kerja Puskesmas Banget Ayu Semarang
Sifat Penugasan	Dinas
Lama Penugasan	1 bulan
Pengikut	Rr. Catur Leny, S.Si.T,M.Keb (Dosen) Alfiah Rahmawati, S.Si.T,M. Keb (Dosen) Aina Nurush Shofa (Mahasiswa) Alifia Nur Rohmah (Mahasiswa)

Demikian harap dilakukan dengan sebaik-baiknya dan memberikan laporan setelah selesai.

Semarang, tanggal-bulan-tahun  
Kepala LPPM UNISSULA

  
**Dr. Heru Sulistyono, S.E., M.Si**  
NIK / 210493032

LAMPIRAN : Surat Perintah Perjalanan Dinas Nomor :

<p>I Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat LPPM UNISSULA</p>  <p>Dr. Hery Sulistyono, M.Si NIK 7210490002</p>	<p>Berangkat dari : (tempat kedudukan) pada tanggal :  Ke : :</p>
<p>II Tiba di Pada tanggal Kepala</p>  <p>Dr. Hery Sulistyono, M.Si NIK 7210490002</p>	<p>Berangkat dari : Ke : Kepala :  NIP. ....</p>
<p>III Tiba di Pada tanggal Kepala</p>  <p>Dr. Hery Sulistyono, M.Si NIK 7210490002</p>	<p>Berangkat dari : Ke : Kepala :  NIP. ....</p>
<p>IV Tiba kembali di : (Tempat kedudukan)</p> <p>a.n. Kepala</p> <p>NIP. ....</p>	<p>Telah diperiksa, dengan keterangan bahwa perjalanan tersebut diatas benar-benar dilakukan atas perintahnya dan semata-mata untuk kepentingan jabatan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.</p> <p>Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat LPPM UNISSULA</p>  <p>Dr. Hery Sulistyono, M.Si NIK 7210490002</p>
<p>V Catatan lain-lain</p>	

Perhatian :

1. Pegawai yang dibugaskan dalam melakukan perjalanan dinas diwajibkan mendapatkan pengesahan dari pejabat yang terkait dengan pelaksanaan tugasnya.
2. Pegawai yang telah selesai menjalankan tugas diwajibkan membuat laporan lengkap pada Kepala LPPM dalam tempo 1 hari dari tanggal selesai tugas.

Lampiran 5

SURAT IJIN PENGABDIAN MASYARAKAT



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**

Jl. Raya Kaligawe Km.4 PO.Box. 1054/SM Telp.(024)6583584 (8 ext) Fax.(024)6582455 Semarang 50112  
Email: [informasi@unissula.ac.id](mailto:informasi@unissula.ac.id) web: [www.unissula.ac.id](http://www.unissula.ac.id)

LPPM

Bersinergi Membangun Generasi Khaira Ummah

Semarang, 23 Juli 2019

Nomor : 2019/B.1/LPPM-SA/VI/2019  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan Ijin Pengabdian Masyarakat

Kepada Yth. **Kepala Puskesmas Bangetayu  
Di Semarang**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*  
Dengan hormat,

Dalam rangka pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan Judul "**Soft Prenatal Yoga Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Ibu dan Janin Pada Kelas Prenatal di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang**" oleh tim pengabdian masyarakat Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) sebagai berikut:

Nama pelaksana : 1. Muliatul Jannah, S.S.T,M.Biomed (NIDN: 0616068305)  
2. Rr. Catur Leny W,S.Si.T,M. Keb (NIDN: 0626067801)  
3. Alfiah Rahmawati,S.Si.T,M. Keb (NIDN: 0609048703)  
Waktu pelaksanaan : 23 Juli s.d 23 Agustus 2019  
Lokasi penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang

Berkaitan dengan hal tersebut, kami mohon kepada Bapak/Ibu berkenan memberikan ijin dan rekomendasi kepada yang bersangkutan untuk dapat melakukan pengabdian masyarakat guna terlaksananya kegiatan tersebut.

Demikian permohonan kami sampaikan. Atas diperkenankannya permohonan ini, kami mengucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Kepala LPPM UNISSULA  
  
**Dr. Heru Sulistyono, SE, M.Si**  
NIK. 210493032

DOKUMENTASI PENGABDIAN MASYARAKAT



## Lampiran 7

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) PADA IBU HAMIL

Hari/tanggal	: 24 Juli 2019
Jam/waktu	: 10.00 – 12.00 WIB
Pokok Bahasan	: Penkes Ibu Hamil
Sub Bahasan	: SoftPrenatal Yoga, Anemia dan Kebutuhan zat besi pada ibu hamil
Sasaran	: Ibu Hamil
Penyuluhan	: Kelompok
Tempat	: Ruangan

#### **Tujuan Umum :**

Setelah mendapatkan penjelasan tentang SoftPrenatal Yoga pada ibu hamil selama 45 menit, diharapkan ibu hamil dapat mengerti dan memahami tentang Anemia dan Kebutuhan zat besi pada ibu hamil.

#### **Tujuan Khusus :**

Setelah mendapatkan penjelasan tentang SoftPrenatal Yoga, Anemia dan Kebutuhan zat besi pada ibu hamil, diharapkan ibu hamil dapat :  
Menjelaskan tentang Softprenatal Yoga

#### **Garis-garis Besar Materi :**

SoftPrenatal Yoga

#### **Metode :**

- a. Ceramah
- b. Diskusi
- c. Praktik

#### **Media dan Alat Peraga :**

Flip Chart (lembar balik)  
Matras  
Balok



**Proses Kegiatan Penyuluhan :**

No	Kegiatan	Respon	Waktu
1	Pendahuluan a. Menyampaikan salam b. Menjelaskan tujuan c. Kontrak waktu d. Tes awal	Membalas salam Mendengarkan Memberi respon	2 menit
2	Inti : Materi Softprenatal yoga	Mendengarkan dengan penuh perhatian Melakukan latihan bersama bidan/penyuluh	40 menit
3	Penutup Tanya jawab Tes akhir Menyimpulkan hasil penyuluhan Memberi salam penutup	Menanyakan yang belum jelas Membalas salam	3 menit

## MATERI PENDIDIKAN KESEHATAN

### SOFTPRENATAL YOGA

#### 1. Dasar teori

##### a. Pengertian

Prenatal yoga atau yoga hamil adalah jenis yoga yang memang khusus didesain untuk masa kehamilan. Jenis yoga ini bisa membantu calon ibu secara fisik dan mental. Prenatal yoga atau yoga hamil fokus melatih pernapasan, latihan untuk area pinggul, dan pose-pose restorasi yang bermanfaat untuk mengembalikan energi di kala merasa lelah akibat perubahan hormonal dalam tubuh. Bagi Anda yang sedang hamil, rutin berlatih jenis yoga ini akan membuat Anda merasa lebih kuat, tetap aktif selama kehamilan, dan bermanfaat bagi janin. Yoga membantu memperkuat, menghaluskan dan menstabilkan tubuh, napas, dan pikiran Anda. Apalagi saat hamil banyak keluhan yang bisa terjadi. Prenatal Yoga dapat membantu pencernaan menjadi yang baik, memperlancar sirkulasi darah, membantu mengakhiri kelelahan dan ketegangan saraf, dan untuk membersihkan tubuh dari racun. Yoga dapat menghasilkan kehamilan yang nyaman, bahkan dapat membantu mempersiapkan kelahiran yang mudah dan alami. Pose yang mendorong pembukaan pinggul dan panggul dapat memfasilitasi kenyamanan selama kehamilan dan menjadikan persalinan lebih mudah. Tes empiris telah membuktikan bahwa prenatal yoga tidak hanya bermanfaat pada kesehatan fisik ibu hamil, juga kondisi emosi dan mentalnya ibu hamil. Pose gerakan prenatal yoga seperti gerakan rukuk dan sujud sangat membantu keluhan saat hamil.

##### b. Manfaat Prenatal Yoga

Meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan janin, meningkatkan kontrol dan keseimbangan fisik, meningkatkan sirkulasi darah, merilekskan tubuh, memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas tubuh, membuka dan mengencangkan dasar panggul, membantu mengurangi mual, terutama selama trimester pertama, membantu mengatasi depresi yang biasa terjadi selama kehamilan, memperkuat dasar panggul yang membantu persalinan, membantu dasar panggul agar kembali bugar lebih cepat setelah melahirkan, mempersingkat tahap persalinan ke-2. Mengurangi ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan seperti : mual pagi hari, kelemahan dan kelelahan, sesak napas, mulas, kaki bengkak, varises, sakit punggung, tekanan darah tinggi, kesemutan, sakit kepala, dan pusing. Prenatal yoga juga dapat mengubah posisi sungsang menjadi posisi normal.

##### c. Waktu Pelaksanaan :

Anda bisa berlatih prenatal yoga dari sejak Anda tahu bahwa Anda hamil, apalagi kalau sebelum kehamilan Anda sudah rutin berolahraga atau berlatih yoga. Namun sebaiknya Anda berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter Anda, karena sebagian besar dokter baru memberikan lampu hijau pada wanita hamil untuk mulai berolahraga di trimester kedua, yaitu setelah usia kehamilan di atas 12 minggu, di mana biasanya rasa mual tak lagi Anda rasakan sehingga Anda bisa kembali aktif tanpa halangan.

##### d. Tempat Pelaksanaan :

Prenatal yoga saat hamil sangat mudah dilakukan karena bisa dilakukan di rumah. Prenatal yoga juga bisa dilakukan di studio prenatal yoga. Namun untuk kali pertama, sangat disarankan Anda datang dulu ke studio yoga untuk mengenali gerakan-gerakan yoga yang tepat untuk kondisi kehamilan Anda, lalu kemudian bisa dilanjutkan dengan berlatih sendiri di rumah.



PRODI PROGRAM SARJANA & PENDIDIKAN PROFESI BIDAN FK UNISSULA



DEPARTEMEN KEHAMILAN  
KEBIDANAN FK UNISSULA

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG

JL. KALIGAWA KM.04 SEMARANG


### SOFT PRENATAL YOGA

Soft Prenatal Yoga merupakan suatu program khusus untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin di dalam kandungan.

Beberapa manfaat Prenatal Yoga dalam kehamilan:


- a. Manfaat Fisik
  - Melatih postur tubuh yang tegap, baik dan kuat saat kehamilan
  - Melancarkan aliran darah, suplai O<sub>2</sub> nutrisi dan vitamin
- b. Manfaat Mental
  - Dapat menenangkan diri dan memusatkan perhatian
  - Untuk menginduksi rasa nyaman dan rileks selama kehamilan
- c. Manfaat Spiritual
  - Dapat berkomunikasi dengan sang bayi dan meningkatkan keterikatan
  - Membantu melawan rasa takut
  - Meningkatkan rasa bahagia

**1. Cat Transisi**




- Telunjuk mengarah ke depan pada jam 12, posisi tangan di bawah bahu, lutut sejajar dengan paha, punggung kaki benamkan di matras
- Punggung lurus, tarik nafas angkat kepala lihat ke langit-langit
- Buang nafas, tekan telapak tangan pada matras. Tarik dagu ke dada, dorong punggung ke atas dan arahkan tulang ekor ke depan.

**2. Low Lunge**




- Dari posisi cat, ibu jari tangan dekatkan, langkahkan satu kaki ke depan (kanan/kiri) diluar telapak tangan
- Rebahkan punggung kaki belakang
- Angkat kedua tangan dan pinggul dna tekuk lutut depan
- Turunkan pinggul

**3. Child Pose**




- Dari posisi cat, lebarkan lutut lebih dari pinggul, dekatkan ibu jari kaki
- Tarik pinggul kea rah tumit, panjangkan punggung
- Maksimalkan leher dan tangan ke depan
- Tekan dahi ke matras

**4. Down Dog**




- Dari posisi cat, benamkan telapak tangan dengan kuat di atas matras
- Angkat kedua lutut
- Arahkan pinggul ke langit-langit

**5. Ardha Uttanasana**




- Buka kaki selebar pinggul atau sesuaikan dengan usia kandungan
- Letakkan jari tangan di lantai/tulang kering/paha
- Panjangkan punggung
- Angkat dagu

**6. Uttanasana/Forward Bend**



- Buka kaki selebar pinggul/ sesuaikan dengan usia kandungan
- Jari tangan di lantai
- Lembutkan siku
- Tarik wajah ke arah lutut dengan pandangan mata ke belakang diantara paha.

**7. Tadasana**



- Buka kaki selebar pinggul, posisinya membentuk garis lurus dan angka 11
- Jari-jari kaki menghadap depan
- Telapak kaki menapak

# Kebidanan Unissula Kenalkan Terapi Yoga

SEMARANG, Radar Semarang-Dosen prodi Kebidanan Unissula, Muliatul Jannah SST MBiomed beserta tim dari departemen kehamilan, melaksanakan pengabdian masyarakat berupa kelas prenatal di Puskesmas Wilayah Bangetayu Semarang. Mereka adalah Rr Catur Leny Wulandari SSiT MKeb, Alfiah Rahmawati SSiT, MKeb, Arum Meiranny SST MKeb, dan Atika Zahria, SSiT MKeb. Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan selama 1 bulan, mulai 24 Juli 2019 hingga Agustus 2019.

Menurut Muliatul pengabdian

masyarakat ini karena banyaknya keluhan fisik selama hamil, kecemasan selama masa kehamilan akibat kekhawatiran akan proses kelahiran serta rasa nyeri pada proses persalinan. Ibu hamil perlu mengetahui senam prenatal yoga (latihan relaksasi pernapasan) untuk kehamilan karena dengan latihan relaksasi pernapasan dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. (tri/bis/ida)



YOGA IBU HAMIL : Pelaksanaan Soft Prenatal Yoga di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu Semarang.

ISTIMEWA