



---

## UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS PEMURUS DALAM KOTA BANJARMASIN

Oleh

Megawati<sup>1</sup>, Rubiati Hipni<sup>2</sup>, Isrowiyatun Daiyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Email: <sup>1</sup>[megawati@gmail.com](mailto:megawati@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 17-09-2023

Revised: 04-10-2023

Accepted: 27-10-2023

### Keywords:

Kebugaran, Ibu

Hamil, Puskesmas

Pemurus Dalam Kota

Banjarmasin

**Abstract:** Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya. Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang memengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya serta ekonomi. Setiap faktor saling memengaruhi karena saling terkait satu sama lain dan dapat merupakan suatu hubungan sebab akibat. Kelas ibu hamil merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi yang berkaitan dengan perawatan saat kehamilan. Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat, dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan. Salah termasuk senam ibu hamil adalah yoga ibu hamil, yoga ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh, Ibu hamil perlu tetap bergerak aktif guna menjaga kebugaran tubuh, salah satunya dengan melakukan yoga ibu hamil. Berdasarkan permasalahan tersebut maka untuk mengatasinya sebagai solusi dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan kegiatan sebagai berikut: Pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin. Adanya komitmen bersama bagi petugas kesehatan dalam melaksanakan prenatal yoga pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin. Kegiatan KIE mengenai upaya peningkatan kebugaran pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin.

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya. Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang memengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya serta ekonomi. Setiap faktor saling memengaruhi karena saling terkait satu sama lain dan dapat merupakan suatu hubungan sebab akibat (Gultom, 2020).

Tingginya angka kematian ibu (AKI) menempatkan Indonesia pada urutan teratas di



ASEAN. Berdasarkan data *Sampling Registration System* (SRS) tahun 2018, 76% kematian ibu terjadi di fase persalinan dan pasca persalinan dengan proporsi 24% terjadi saat hamil, 36% saat persalinan dan 40% pasca persalinan. Yang mana lebih dari 62% kematian Ibu dan Bayi terjadi di rumah sakit (Kemenkes, 2018). Tingginya kematian ini disebabkan oleh berbagai faktor risiko yang terjadi mulai dari fase sebelum hamil yaitu kondisi wanita usia subur yang anemia, kurang energi kalori, obesitas, mempunyai penyakit penyerta seperti tuberculosis dan lain-lain. Pada saat hamil ibu juga mengalami berbagai penyulit seperti hipertensi, perdarahan, anemia, diabetes, infeksi, penyakit jantung dan lain-lain.

Membedakan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan komplikasi kehamilan, yaitu dengan mengkaji keluhan yang dirasa pasien dengan anamnesis yang efektif dan komunikatif, dikuatkan dengan pemeriksaan fisik terutama yang berkaitan dengan keluhan yang dirasa pasien, pengambilan keputusan secara tepat untuk mengurangi resiko komplikasi (Khairah, 2019). Ketidaknyamanan yang dianggap sepele bisa membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya. Salah satunya yaitu pembengkakan pada kaki dan tangan (oedema) yang dikaitkan dengan kejadian preeklampsia, dimana menjadi salah satu penyebab kematian ibu hamil. Di Indonesia, pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (Kemenkes, 2020).

Pada kehamilan biasa terjadi perubahan fisiologis, salah satunya perubahan yang terjadi pada saluran gastrointestinal. Dimana terjadi penurunan motilitas saluran gastrointestinal yang menimbulkan pemanjangan waktu untuk mengosongkan lambung. Pengaruh hormon estrogen, pengeluaran asam lambung yang meningkat dapat menyebabkan pengeluaran air liur (hipersalivasi), daerah lambung terasa panas, terjadi mual muntah dan sakit kepala terutama pada pagi hari. Mual dan muntah pada kehamilan ini sering disebut emesis gravidarum. Emesis gravidarum adalah gejala yang wajar dan sering terjadi pada kehamilan trimester pertama. Mual biasanya terjadi pada pagi hari, tetapi ada juga yang timbul setiap saat. Mual dan muntah merupakan gangguan yang paling sering ditemui pada kehamilan trimester I, yaitu pada minggu 1 sampai minggu ke 12 selama kehamilan (Heryani, 2018).

Pada trimester pertama kehamilan sebanyak 50 - 75% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan yaitu emesis gravidarum. Ketidaknyamanan ini dapat menyebabkan masalah dalam kehamilan. Emesis gravidarum ini bisa menurunkan nafsu makan, mengganggu aktifitas sehari - hari. Jika emesis gravidarum terjadi makin memberat akan menyebabkan Hyperemesis gravidarum. Emesis gravidarum dapat diatasi salah satunya dengan terapi non farmakologi yaitu dengan yoga prenatal. Yoga prenatal dapat mengurangi emesis gravidarum.

Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat, dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan (Indiarti, 2018).

Salah termasuk senam ibu hamil adalah yoga ibu hamil, yoga ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh, Ibu hamil perlu tetap bergerak aktif guna menjaga kebugaran tubuh, salah satunya dengan melakukan yoga ibu hamil. Yoga tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh selama masa kehamilan, melainkan juga untuk mempersiapkan persalinan



dan membantu memelihara kesehatan janin. Selama masa kehamilan, tubuh wanita akan mengalami berbagai perubahan yang dapat berdampak pada kesehatan. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan selama kehamilan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental, adalah melakukan yoga ibu hamil.

Upaya dalam meningkatkan kualitas pelayanan antenatal untuk mengurangi AKI terus dilakukan, salah satunya adalah dengan menyelenggarakan yoga ibu hamil. Yoga ibu hamil dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh. Gerakan yang ada di dalamnya juga dapat membantu melatih pernapasan ibu hamil, sehingga proses persalinan akan menjadi lebih tenang, mudah, dan lancar nantinya. Selain itu, ada beberapa manfaat yoga ibu hamil yang lain, di antaranya: Melancarkan sirkulasi darah, Membantu memperbaiki postur tubuh, Meningkatkan kualitas tidur, Mengurangi stres dan kecemasan, terutama yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan, Meringankan keluhan pada ibu hamil, seperti nyeri punggung bagian bawah, sesak napas, sakit kepala, nyeri panggul, dan mual, Mengurangi risiko terjadinya komplikasi kehamilan, seperti melahirkan bayi prematur dan berat badan bayi rendah dan Menurunkan tekanan darah, Selain bermanfaat untuk menjaga kebugaran fisik, yoga ibu hamil yang dilakukan bersama-sama dengan ibu hamil lainnya dapat mendukung kondisi emosional dan memotivasi ibu hamil untuk terus aktif bergerak. *Kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi. Prenatal gentle yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. (Sri Maharani, 2020).*

Kelas ibu hamil merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan saat kehamilan. Materi yang diberikan pada program kelas ibu hamil salah satunya tentang perawatan kehamilan, terutama dalam penyiapan dan pemenuhan gizi masa hamil dan peningkatan kebugaran selama hamil.

Ibu hamil telah menerima edukasi melalui petugas kesehatan oleh pihak Puskesmas. Namun, sayangnya informasi yang disampaikan masih belum optimal dan tidak sepenuhnya mampu di sampaikan secara menyeluruh. Sosialisasi dilaksanakan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin untuk meningkatkan pemahaman mengenai cara mengurangi mual muntah pada hamil dan pelatihan prenatal yoga pada kelas ibu hamil. Diharapkan dengan adanya sosialisasi secara langsung ini mampu menambah pemahaman masyarakat khususnya ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin.

Berdasarkan hasil penelitian pada tahun 2021 di wilayah kerja dan wawancara dengan bidan di Puskesmas Pemurus Dalam untuk pelaksanaan prenatal yoga belum pernah dilakukan pada kelas ibu hamil. Berdasarkan hal itu perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menyelenggarakan upaya peningkatan kebugaran pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin sehingga ibu hamil memiliki kemampuan dalam upaya menekan terjadinya peningkatan stunting di masyarakat dan mencegah angka kesakitan dan kematian pada ibu dan janin.

#### **Permasalahan Mitra**

Mitra PKM Ibu hamil yang berada di wilayah Puskesmas Pemurus Dalam



diselenggarakan dengan tujuan : Menunjang percepatan penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia melalui upaya peningkatan kebugaran pada ibu hamil. Meningkatkan peran masyarakat dalam penyelenggaraan upaya kesehatan dalam pelayanan maternal, terutama yang berkaitan tentang penurunan AKI dan AKB, Mempercepat penerimaan NKKBS (Norma Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera), Meningkatkan peran lintas sektoral dalam penyelenggaraan sosialisasi kelas ibu hamil terutama yang berkaitan dengan prenatal yoga, serta Meningkatkan jangkauan pelayanan maternal dalam kesehatan ibu dan anak, terutama yang berkaitan dengan penurunan AKI dan AKB. Tujuan tersebut akan bisa dicapai jika ada kerjasama yang baik dan optimal antar lintas sektoral yang berkepentingan. Permasalahan yang dihadapi oleh Mitra PKM adalah belum pernah dilakukan pelatihan prenatal yoga pada ibu hamil di Puskesmas Pemurus Dalam.

### **Tujuan Kegiatan**

Harapan dari tujuan yang hendak dicapai melalui kegiatan pengabdian ini meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pemenuhan gizi ibu hamil dan pentingnya dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil.

Setelah akhir kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan terjadinya:

1. Pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin
2. Adanya komitmen bersama bagi petugas kesehatan dalam melaksanakan prenatal yoga pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin
3. Kegiatan KIE mengenai upaya peningkatan kebugaran pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin

### **Manfaat Kegiatan**

Dengan dilaksanakannya pengabdian pada masyarakat ini yaitu dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga. Selain ini sosialisasi ini juga dapat melakukan penerapan pola hidup sehat yang bisa berguna untuk jangka panjang hingga setelah ibu melahirkan.

### **Solusi Permasalahan**

Kondisi kesehatan dan gizi ibu sebelum dan saat kehamilan serta setelah persalinan mempengaruhi pertumbuhan janin dan risiko terjadinya stunting. Faktor lainnya pada ibu yang mempengaruhi adalah postur tubuh ibu (pendek), jarak kehamilan yang terlalu dekat, ibu yang masih remaja, serta asupan nutrisi yang kurang pada saat kehamilan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 97 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Masa sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, serta Pelayanan Kesehatan Seksual, faktor-faktor yang memperberat keadaan ibu hamil adalah terlalu muda, terlalu tua, terlalu sering melahirkan, dan terlalu dekat jarak kelahiran. Usia kehamilan ibu yang terlalu muda (di bawah 20 tahun) berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR). Bayi BBLR mempengaruhi sekitar 20% dari terjadinya stunting.

Kondisi ibu sebelum masa kehamilan baik postur tubuh (berat badan dan tinggi badan) dan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting. Remaja putri sebagai calon ibu di masa depan seharusnya memiliki status gizi yang baik. Pada tahun 2017, persentase remaja putri dengan kondisi pendek dan sangat pendek meningkat dari tahun sebelumnya, yaitu 7,9% sangat pendek dan 27,6% pendek. Dari sisi asupan gizi,



32% remaja putri di Indonesia pada tahun 2017 berisiko kekurangan energi kronik (KEK). Sekitar 15 provinsi memiliki persentase di atas rata-rata nasional. Jika gizi remaja putri tidak diperbaiki, maka di masa yang akan datang akan semakin banyak calon ibu hamil yang memiliki postur tubuh pendek dan/atau kekurangan energi kronik. Hal ini akan berdampak pada meningkatnya prevalensi stunting di Indonesia. Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sang ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat di perlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga. Dan sebagai sumber zat pembangun protein mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi.

Kesehatan ibu dan anak sebaiknya dilakukan selama kehamilan, yaitu diawali oleh peristiwa konsepsi hingga usia kehamilan mencapai 40 minggu. Selama proses tersebut, ibu mengalami perubahan fisiologis, psikologis dan sosial. Perubahan fisiologis yang terjadi tidak hanya pada organ reproduksi tetapi juga sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi, pencernaan dan endokrin. Perubahan psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi hal baru dengan kehamilan. Perubahan sosial berupa perubahan peran sebagai ibu, yaitu dari seorang perempuan tanpa anak menjadi perempuan yang mempunyai anak, atau dari perempuan yang memiliki satu anak menjadi perempuan yang memiliki lebih dari satu anak. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan, guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester.

Jumlah kejadian hyperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Wanita hamil umumnya akan mengalami mual dan muntah selama beberapa bulan pertama kehamilan, walaupun ada juga beberapa wanita yang tidak mengalami rasa mual selama kehamilan pertama tetapi mengalami mual dan muntah pada kehamilan berikutnya. Mual (nausea) dan muntah (emesis) terjadi pada 50-70% wanita hamil dalam 16 minggu pertama. Kurang lebih 66% wanita hamil trimester pertama mengalami mual dan muntah dan 60-80% terjadi pada primigravida serta 40-60% pada multigravida namun sekitar 12% wanita hamil masih mengalaminya hingga 9 bulan. (WHO) Mual muntah pada kehamilan memiliki dampak yang signifikan bagi tubuh dimana ibu menjadi sangat lemah, muka pucat dan frekuensi buang air kecil menurun drastis sehingga cairan tubuh semakin berkurang dan darah menjadi kental (hemokonsentrasi). Keadaan ini dapat memperlambat peredaran darah sehingga suplay oksigen dan makanan ke jaringan juga ikut berkurang hal ini dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin (Rofiah, 2019).

Emesis gravidarum harus ditangani dengan baik, hal ini bertujuan untuk mengurangi gejala mual dan muntah dan meminimalisir risiko terhadap ibu dan janin. Penanganan yang diberikan dapat berupa farmakologis dan non farmakologis. Beberapa studi diantara yang dilakukan oleh Lacasse et al, hanya 27% wanita diberi antiemetik dan tambahan 14% merekomendasikan untuk pendekatan non farmakologis (Noel M.Lee & Sumona Saha, 2013). Salah satunya terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan teknik



yoga prenatal. Yoga adalah latihan mental dan fisik yang berasal dari india kuno. Yoga adalah praktik olah pikiran dan fisik mencakup sistem postur (asana), pernafasan dalam (pranayama), dan meditasi. Lebih dari 36 juga orang Amerika berlatih yoga yang sebagian besar wanita usia reproduksi. Latihan yoga dalam kehamilan terbukti bermanfaat bagi wanita yang menderita kecemasan, depresi, stres, sakit punggung, dapat memperbaiki pola tidur, mengurangi mual dan sakit kepala (Heryani, 2018).

Berdasarkan permasalahan tersebut maka untuk mengatasinya sebagai solusi dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan kegiatan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin
2. Adanya komitmen bersama bagi petugas kesehatan dalam melaksanakan prenatal yoga pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin
3. Kegiatan KIE mengenai upaya peningkatan kebugaran pada ibu hamil di wilayah Kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin

## METODE

### Metode Pengabdian Masyarakat

Metode yang digunakan adalah memberikan edukasi dan praktik prenatal yoga pada saat kunjungan ibu hamil ke Puskesmas. Peserta yang datang adalah ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin.

Kegiatan ini dihadiri oleh ibu hamil dimana kegiatan ini tentu mematuhi protokol kesehatan seperti apa yang telah dianjurkan oleh pemerintah dengan tetap menggunakan masker, menjaga jarak antar peserta dan tidak mengumpulkan massa dalam jumlah yang banyak.

Metode pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bentuk program pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan KIE serta praktik kepada ibu hamil dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Persiapan :
  - a. Persiapan alat dan bahan materi.
  - b. Ibu hamil yang berkunjung .
  - c. Ibu hamil yang berada diwilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin.
  - d. Penyusunan leaflet tentang upaya peningkatan kebugaran pada ibu hamil.
  - e. Membuat item pertanyaan untuk uji pre dan post test.
  - f. Mempersiapkan undangan dan administrasi.
2. Pelaksanaan kegiatan dengan cara sebagai berikut:
  - a. Melakukan edukasi tentang kehamilan dengan rincian sebagai berikut:
    - 1) Penyuluhan tentang cara mengatasi keluhan pada ibu hamil dan prenatal yoga di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam

Peserta	:	20 orang ibu hamil dari Mitra PKM 1 orang kepala Puskesmas 2 orang bidan Puskesmas 1 orang ahli gizi 2 orang kader Posyandu
Fasilitator	:	1. Megawati, S.Si.T, M.Keb 2. Rubiati Hipni, S.ST, M.Keb



		3. Isrowiyatun Daiyah, S.ST, M.Keb
Co-Fasilitator	:	3 Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
Tempat	:	Aula
Waktu	:	@ 3 x 60 menit (2 kali tatap muka/penyuluhan)
Materi	:	Mengatasi keluhan pada kehamilan dan prenatal yoga
Metode	:	Fasilitator mempresentasikan PPT mengenai mengatasi keluhan pada kehamilan dan prenatal yoga
Indikator Keberhasilan	:	Peserta memahami mengenai mengatasi keluhan pada kehamilan dan prenatal yoga

2) Hari kedua materi prenatal yoga pada ibu hamil

Peserta	:	20 orang ibu hamil dari Mitra PKM 2 orang bidan Puskesmas 3 orang Evaluator dan 3 orang co Evaluator dari Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
Fasilitator	:	1. Rubiati Hipni, SST., M.Keb 2. Megawati, S.Si.T, M.Keb 3. Isrowiyatun Daiyah, S.ST, M.Keb
Co-Fasilitator	:	3 Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
Tempat	:	Aula
Waktu	:	@ 3 x 60 menit (2 kali tatap muka/penyuluhan)
Materi	:	Praktik prenatal yoga
Metode	:	Praktik cara melakukan yoga prenatal pada ibu hamil
Indikator Keberhasilan	:	Ibu hamil dapat mempraktikkan cara yoga prenatal secara mandiri

3) Melakukan kegiatan pendampingan ibu hamil untuk melakukan praktik prenatal yoga untuk memberikan solusi Mitra yang tidak bisa mengimplementasikan kegiatan prenatal yoga pada kelas ibu hamil

Peserta	:	20 orang ibu hamil dari Mitra PKM 2 orang tenaga Bidan Puskesmas 2 orang kader
Fasilitator	:	1. Rubiati Hipni, SST., M.Keb 2. Megawati, S.Si.T, M.Keb 3. Isrowiyatun Daiyah, S.ST, M.Keb
Co-Fasilitator	:	3 Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
Tempat	:	Posyandu
Waktu	:	@3 x 60 menit
Materi	:	Pendampingan ibu hamil melakukan yoga prenatal dikelas ibu hamil



Metode	:	Fasilitator mendampingi mitra (ibu hamil ) dalam melakukan yoga prenatal
Indikator Keberhasilan	:	Mitra (ibu hamil) mampu melakukan yoga prenatal

- 4) Melakukan kegiatan pendampingan ibu hamil untuk melakukan praktik prenatal yoga untuk memberikan solusi Mitra yang tidak bisa mengimplementasikan kegiatan prenatal yoga pada kelas ibu hamil

Peserta	:	20 orang ibu hamil dari Mitra PKM 2 orang tenaga Bidan Puskesmas 2 orang kader
Fasilitator	:	1. Rubiati Hipni, SST., M.Keb 2. Megawati, S.Si.T, M.Keb 3. Isrowiyatun Daiyah, S.ST, M.Keb
Co-Fasilitator	:	3 Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
Tempat	:	Posyandu
Waktu	:	@3 x 60 menit
Materi	:	Pendampingan ibu hamil melakukan yoga prenatal dikelas ibu hamil
Metode	:	Fasilitator mendampingi mitra (ibu hamil ) dalam melakukan yoga prenatal
Indikator Keberhasilan	:	Mitra (ibu hamil) mampu melakukan yoga prenatal

- 5) Melakukan kegiatan monitoring dan evaluasi ibu hamil untuk melakukan praktik prenatal yoga untuk memberikan solusi Mitra yang tidak bisa mengimplementasikan kegiatan prenatal yoga pada kelas ibu hamil

Peserta	:	20 orang ibu hamil dari Mitra PKM 2 orang tenaga Bidan Puskesmas 2 orang kader
Fasilitator	:	1. Rubiati Hipni, SST., M.Keb 2. Megawati, S.Si.T, M.Keb 3. Isrowiyatun Daiyah, S.ST, M.Keb
Co-Fasilitator	:	3 Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
Tempat	:	Posyandu
Waktu	:	@3 x 60 menit
Materi	:	Memonitor dan evaluasi kegiatan ibu hamil dalam yoga prenatal dikelas ibu hamil
Metode	:	Fasilitator Memonitor dan evaluasi kegiatan ibu hamil dalam melakukan yoga prenatal



Indikator Keberhasilan	:	Mitra (ibu hamil) mampu melakukan yoga prenatal
------------------------	---	---

### 3. Monitoring dan Evaluasi Kegiatan

Kegiatan evaluasi dilakukan sebelum, proses dan setelah kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- Melakukan evaluasi pre test sebelum pelaksanaan
- Melakukan evaluasi post test setelah pelaksanaan
- Melakukan monitor dan evaluasi terhadap pelaksanaan

#### Jumlah peserta

- Fasilitator 3 orang dan co fasilitator 3 orang dari Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
- Ibu hamil sebanyak 20 orang
- Bidan Puskesmas sebanyak 1 orang
- Kader Puskesmas sebanyak 1 orang

#### Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Oktober 2023 dengan lokasi di wilayah Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin.

#### Keterkaitan

Kegiatan ini tidak akan mungkin berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain sebagai mitra. Pihak yang terkait yaitu Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin dengan cara memberi izin dan dukungan dalam kegiatan ini melalui penyediaan tempat, sarana ataupun tenaga dan material sesuai kemampuan daerah.

#### Luaran

Luaran PKM Upaya peningkatan kebugaran pada ibu hamil berupa:

- Dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang upaya peningkatan kebugaran pada ibu hamil.
- Publikasi artikel ilmiah yang diterbitkan pada Jurnal Pengabdian Masyarakat Nasional.
- Ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin mau melakukan prenatal yoga.

#### Target Capaian

Target PKM upaya peningkatan kebugaran pada ibu hamil berupa:

- Seluruh sasaran pengabdian kepada masyarakat ini dapat hadir dalam pelaksanaan peningkatan kebugaran pada ibu hamil wilayah Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin.
- Seluruh sasaran pengabdian kepada masyarakat ini dapat mempraktikkan prenatal yoga dalam upaya peningkatan kebugaran pada ibu hamil wilayah Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin.

#### Peta Lokasi

Mitra PKM UPT. Puskesmas Pemurus Dalam berada di Jl. Beruntung Jaya Komplek Dharmawangsa, Pemurus Dalam, Kec. Banjarmasin Selatan, Kota Banjarmasin, Kalimantan



Selatan 70235. Jarak dari Puskesmas Pemurus Dalam ke Poltekkes Kemenkes Banjarmasin kurang lebih 31 Km.



**Gambar 1. Lokasi Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin**

#### DAFTAR REFERENSI

- [1] Kolifah. (2017). *Pengaruh Pelaksanaan Pendampingan Kader Terhadap Kunjungan Antenatal Care (Anc) Ibu Hamil Resiko Tinggi Di Megaluh Jombang*
- [2] Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu. Kementerian Kesehatan RI.*
- [3] Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2018. April 2019.*
- [4] Kementerian Kesehatan RI. (2012). *Ayo Ke Posyandu Setiap Bulan Posyandu Menjaga Anak dan Ibu tetap Sehat.* <http://doi.org/10.1159/000317898>
- [5] Noorhayati, Rubiati, Isnaniah. (2019). Pengaruh konsumsi buah naga terhadap Kadar Hemoglobin dan tekanan darah Pada Ibu Hamil
- [6] Sukrayasa, W., Martiningsih, E., & Agung, I. G. A. A. (2018). Strategi Pemberdayaan Kader Posyandu untuk Meningkatkan Program Gizi di Kecamatan Denpasar Utara. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 7(2), 42–48.
- [7] Fitriani, Lina. (2018). Efektifitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.*
- [8] Gustina & Nurbaiti. (2019). Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi.* Vol 9 No 2
- [9] Wiradnyani LAA, Khusun H, Achadi EL. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan ibu mengonsumsi tablet besi-folat selama kehamilan. *jurnal gizi dan pangan.* 2013;8(1):63